



Aine-Junttila Outi & Kropsu Johanna

MIELEN LIIKKEESTÄ TUNTEEN TULKINTAAN

Mielikuvat ja tunneilmaisu voimavaroiksi laulun opiskeluun, opettamiseen ja esiintymiseen

MIELIEN LIIKKEESTÄ TUNTEEN TULKINTAAN

Mielikuvat ja tunneilmaisu voimavaroiksi laulun opiskeluun, opettamiseen ja esiintymiseen

Aine-Junttila Outi & Kropsu Johanna
Opinnäytetyö
Kevät 2016
Musiiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto-ohjelma, Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Aine-Junttila Outi & Kropsu Johanna

Opinnäytetyön nimi: Mielen liikkeestä tunteen tulkintaan

Työn ohjaaja: Sariola Jaana

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2016

Sivumäärä: 74 + 11

Tässä työssä tutkimme, kuinka laulajat kokevat hyötyvänsä mielikuva- ja tunneilmaharjoituksista. Olemme molemmat saaneet apua opinnoissamme mielikuvista ja tunneilmaharjoituksista. Laulajan ammatillisen kehityksen vuoksi meitä kiinnostaa selvittää, minkälaiset harjoitukset ovat hyödyllisiä. Lisäksi haluamme tietää, kuinka haastateltavat kokevat harjoitukset niitä tehdessään.

Keräsimme aineiston laatimillamme kyselylomakkeilla, joihin vastasi 20 henkilöä. Osa heistä oli laulopedagogeja, osa laulunopiskelijoita ja osa laulun harrastajia. Osa vastaajista kuului näistä useampaan kategoriaan. Lisäksi keräsimme aiheestamme käytännön kokemuksia suunnittelemamme ja toteuttamamme improvisaatiotyöpajan avulla. Työpajassa sovelsimme tutkimaamme aihetta käytäntöön.

Työmme jakautuu kolmeen osaan. Ensimmäisessä, kahteen päälukuun jaetussa osiossa luomme katsauksen teoreettiseen viitekehykseen vuorovaikutuksen ja tunteiden sekä laulunopetuksen menetelmien osalta. Vuorovaikutusta avaamme sosiaalisen statuksen -käsitteen kautta. Keskeisenä tunneilmaisun keinoina käymme läpi muun muassa tunneällyn merkitystä laulunopetuksessa. Laulunopetuksen menetelmistä nostamme työssämme esiin mielikuvat, draaman käyttämisen opetuksessa tunneilmaisun näkökulmasta ja audiokineesteettisen kuuntelemisen ja kuulemisen taidon. Toisessa osiossa analysoimme kyselylomakkeilla saamiamme vastauksia. Viimeisessä osiossa tarkastelemme kerätyn aineiston pohjalta suunnittelemaamme soveltavaa tunneimprovisaatiotyöpajaa ja siihen osallistuneiden palautetta työpajan annista.

Kysymyslomakkeisiin vastanneet laulajat kokivat mielikuvat ja tunneilmaharjoitukset tarpeellisiksi. Niiden avulla voidaan sekä oppia että opettaa lauluteknisiä asioita ja musiikin tulkittamista. Mielikuvat ja tunneilmaisuus voivat auttaa musiikin tulkittamisessa ja tehdä siitä uskottavaa ja vahvaa. Aineistomme perusteella on pääteltävissä, että draamallisten keinojen opettamiselle on laulunopetuksessa tarvetta muun muassa monipuolisten draamakurssien avulla.

Asiasanat: vuorovaikutus, status, tunneäly, tunneilmaisuus, ilmaisutaito, mielikuvat, laulaminen, laulunopettajat, laulunopetus, improvisointi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

Authors: Aine-Junttila Outi & Kropsu Johanna

Title of thesis: From Movement of Mind to Express Ones Feelings

Supervisor: Sariola Jaana

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2016 Number of pages: 74 + 11

This thesis studied how singers experience the benefit from using mental pictures and emotional expression exercises. Furthermore, it was studied what kind of exercises are useful for a singer's professional development. The experiences of the interviewees are also taken into account throughout the thesis.

The research material has also been collected through surveying 20 individuals who were vocal instructors, vocal students and/or professional performers. Some of the interviewees belonged to several of the categories above mentioned. An improvisation workshop was put to practice from which practical experiences were collected. In this workshop the experiences benefitted from using mental pictures and emotional expression exercises were able to be put into practice.

This thesis is divided into three parts. The first section is the theoretical part, including both an overview of the interaction between individuals as well as methods of vocal teaching. The most important concepts in the interaction between individuals are their social status and emotional intelligence. The methods of vocal teaching are explored in depth through mental images, theatrical expression, and most importantly emotional expression and the audio kinesthetic ability to listen and to hear. The second section analyzes the answers received from the survey. In the third section, the feedback from the process of the workshop is elaborated in further detail.

The participants of the survey and the workshop concluded that the emotional expression exercises and mental pictures are useful for the technical development of how to sing. They also concluded that with mental pictures and emotional expression exercises their musical interpretation abilities were strengthened. With this, it has been concluded that based on the research material there is a dire need for theatrical methodic teaching in vocal pedagogic education.

Keywords: interaction, status, emotional intelligence, emotional expression, art of expression, mental pictures, classical singing, voice teaching, voice teachers, improvisation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	VUOROVAIKUTUS JA TUNTEET LAULUNOPETUKSESSA	9
2.1	Sosiaalinen status	9
2.1.1	Sosiaalinen dominanssi osana statusilmaisua	10
2.1.2	Statusasetelmat ja sosiaalinen dominanssi laulunopetuksessa	13
2.2	Esiintyjä ja yleisö vuorovaikutussuhteessa	15
2.3	Tunneilmaisun keinoja ja tunteiden tehtävät	17
2.3.1	Tunneäly ja empatia laulunopetuksessa	18
2.3.2	Laulajan tunteet – esteettinen kahdentuminen ja kontrolli	21
3	LAULUNOPETUKSEN MENETELMIÄ	23
3.1	Mielikuvat	23
3.2	Draama laulunopetuksessa	24
3.2.1	Mitä on draama?	24
3.2.2	Tunneimprovisaatio draamakeinona ja laulunopetuksen menetelmänä	25
3.2.3	Maneeritietoisuuden ja vapaan tulkinnan opettaminen	27
3.3	Audiokinsteettinen kuuntelemisen ja kuulemisen taito opetuksen tukena	28
4	KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	30
4.1	Kyselytutkimuksen laadinta	30
4.2	Vastausten analyysi	32
4.2.1	Laulua opettavien ajatuksia mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten käyttämisestä	32
4.2.2	Esiintyvien taiteilijoiden ajatuksia mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten käyttämisestä	41
4.2.3	Laulutunneilla käyvien ajatuksia mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten käyttämisestä	47
4.3	Kyselytutkimuksen yhteenveto	55
5	TUNNEILMAISUTYÖPAJA LAULUPEDAGOGIOPISKELIJOILLE	59
5.1	Harjoitukset	60
5.1.1	Lämmittelyharjoitus	60
5.1.2	Statusharjoitus	60
5.1.3	Tunneilmaisuharjoitukset	63

5.1.4	Stereotyyppisten roolihahmojen hyödyntäminen tunneilmaisussa	66
5.2	Työpajan palautteen analyysi	68
6	PÄÄTÄNTÖ	71
	LÄHTEET	75
	LIITTEET	78

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on tutkia, miten mielikuvia ja tunneimprovisaatiota voi käyttää klassisen laulun opiskelemisessa, opettamisessa ja esiintyvän taiteilijan työssä. Olemme kiinnostuneet siitä, miten mielikuvat ja erityisesti, miten tunneilmaisuus auttavat musiikin tulkinnassa ja miten ne edistävät lauluoppilaan ja laulajan lauluteknistä kehittymistä.

Mielikuvien käyttämisestä ja tunteista laulunopetuksessa tai ylipäätään musiikin maailmassa on tehty opinnäytetöitä ja tutkimuksia aiemminkin. Esimerkiksi Shawn Michael Condon tutkii rajatun laulun ammattiopiskelijajoukon esiintymiseen valmistautumisen keinoja Jyväskylän yliopistossa tekemässään englanninkielisessä pro gradu -tutkielmassa *Miten luodaan musiikillisesti ilmaisuvoimainen esitys* (2015). Turun ammattikorkeakoulussa Hanna Kinnusen tekemä musiikkipedagogian opinnäytetyö *Laulajan ilmaisuharjoituksia – toiminnallisuus laulajan ilmaisun vapauttajana* käsittelee kehon liikeilmaisun mahdollisuuksia laulunopetuksessa (2015). Metropolia ammattikorkeakoulussa Taru Ratilainen on tehnyt opinnäytetyön laulajan tunneilmaisusta kehollisuuden näkökulmasta. Siinä hän tutkii, onko laulajan äänestä, eleistä tai ilmeistä havaittavissa tunteille tyypillisiä tunnusmerkkejä. Ratilainen on myös kehittänyt tunneilmaisuharjoituksia selkiyttämään tunteiden ilmaisua. (2015) Näissä opinnäytetöissä käsitellään opinnäytetyömme aihepiiriä, mutta jokaisessa hieman eri näkökulmasta. Omassa opinnäytetyössämme haluamme luoda katsauksen siihen, miten työ- tai opiskeluelämässä olevat laulunopettajat, pedagogiopiskelijat, esiintyvät taiteilijat ja harrastajat suhtautuvat mielikuva- ja tunneilmaisuharjoituksiin ja miten he käyttävät niitä erilaisiin tarkoituksiin.

Päädyimme aiheeseemme, koska lauluopinnoissamme sekä oppilaana että opettajana olimme hyötynneet sekä mielikuva- että tunneilmaisuharjoitteista. Niiden avulla olemme hahmottaneet omaa kehoamme laulajan instrumenttina. Tunneilmaisuharjoitukset ja tunteeseen heittäytyminen ovat auttaneet monenlaisten lauluteknisten asioiden löytämisessä ja ymmärtämisessä. Esimerkiksi lihasten aktivaation paraneminen ja resonaatiilojen löytyminen on kohdallamme osittain mielikuvien ja tunteiden harjoittelun ansiota. Olemme huomanneet omista tunteista ja menneisyyden tunnekokemuksista olevan hyötyä myös silloin, kun tulkitsee musiikkia. Tunneilmaisuharjoitusten avulla olemme päässeet syvempään tulkintaan ja saaneet lisää ilmaisuvoimaa. Ne ovat myös ohjanneet tekemistämme pois liiasta yrittämisestä rentoutuneempaan ja vapautuneempaan suuntaan.

Kokemustemme innoittamina olemme kiinnostuneita mielikuviin ja tunneimprovisaatioon liittyvästä teoreettisesta viitekehyksestä ja tutkimme nyt sitä, onko harjoituksista hyötyä esiintyvän taiteilijan työssä tai lauluoppilaan oppimisprosessissa ja kuinka laulunopettajat kokevat hyötывänsä niistä. Olemme kiinnostuneet, miten laulaja voi päästä ulkoisista ja päälle liimatuista tunteiden tunnusmerkeistä kohti sisäisen tunteen ilmaisua esimerkiksi esittäessään jotakin oopperaroolia. Samalla mielenkiintomme suuntautuu laulunopettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen ja sen tiedostamiseen laulutunneilla. Yhtenä vuorovaikutuksen osa-alueena tutkimme opettajan ja oppilaan välistä statusilmaisua (ks. luku 2.1), jota tarkastelemme myös mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten näkökulmasta.

Keräsimme haastattelulomakkeiden avulla tutkimusaineistoa suhtautumisesta mielikuviin ja tunneilmaisuharjoituksiin laulupedagogeilta, lauluoppilailta ja laulajan työtä tekevilta esiintyviltä taiteilijoilta. Lisäksi sovelsimme tutkimaamme aihetta käytäntöön. Suunnittelimme ja ohjasimme Oulun ammattikorkeakoulun laulupedagogiopiskelijoille suunnatun tunneimprovisaatiotyöpajan, jossa koelimme erilaisia mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitteita. Pyysimme työpajaan osallistuneilta suullista palautetta työpajassa ja kirjallista palautetta kyselylomakkeen avulla pajatyöskentelyn jälkeen. Kyselyihin vastanneiden nimiä emme mainitse opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyömme on kolmiosainen. Ensimmäisessä, kahteen päälukuun jaetussa osassa luomme katsauksen teoreettiseen viitekehykseen vuorovaikutuksen ja tunteiden sekä laulunopetuksen menetelmien osalta. Vuorovaikutusta avaamme sosiaalisen statuksen -käsitteen kautta. Keskeisenä tunneilmaisun keinoina käymme läpi muun muassa tunneällyn merkitystä laulunopetuksessa. Luomme katsauksen myös laulunopetuksen menetelmiin, joita työssämme ovat mielikuvat, draaman käyttäminen opetuksessa tunneilmaisun näkökulmasta ja audiokinesteettinen kuuntelemisen ja kuulemisen taito. Toisessa osassa analysoimme kyselylomakkeisiin vastanneiden ajatuksia tunneilmaisuharjoituksista ja mielikuvista. Viimeisessä osassa tarkastelemme suunnittelemaamme soveltavan tunneimprovisaatiotyöpajan toimintaa ja siitä saatua palautetta.

2 VUOROVAIKUTUS JA TUNTEET LAULUNOPETUKSESSA

2.1 Sosiaalinen status

Ihmisen viestintä on muutakin kuin puhuttua kieltä, sillä siihen liittyy asentoja, eleitä ja ilmeitä, jotka kuuluvat kinestiikan alaan (Kauppila 2005, 33). Sanalla status on monta merkitystä. Opinnäytetyössämme tarkastelemme statusta ja statusilmaisua ensin vuorovaikutuksen osa-alueena ja myöhemmin työssämme laulajan sosiaalista statusta sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen että draamallisen ilmaisun näkökulmasta.

Termillä *sosiaalinen status* tarkoitetaan valta-asemien tasoja, voimasuhteita ja niille tyypillisiä piirteitä, jotka tulevat ilmi vuorovaikutussuhteissa (Koponen 2004, 46). Simo Routarinteen kirjassa *Valta ja vuorovaikutus – Statusilmaisun perusteet* kirjoittaja kertoo termiä käytettävän, kun tarkastellaan tai pyritään määrittelemään, miten paljon asemansa mukaista valtaa yksilöllä on. Jos sosiaalinen status on korkea, on yksilö vaikutusvaltainen, kun taas matalaa sosiaalista statusta edustavalla yksilöllä vaikutusvaltaa on vain vähän, jos ollenkaan. Suurin osa ihmisistä sijoittuu sosiaaliselta statukseltaan johonkin korkeimman ja matalimman mahdollisen statuksen väliin. (Routarinne 2007, 5.)

Käytännössä sosiaalinen status tarkoittaa siis sitä arvostuksen määrää tai astetta, jota yksilö tai jokin ryhmä nauttii esimerkiksi yhteiskunnan hierarkkisessa rakenteessa olevan asemansa perusteella. Kunkin yksilön sosiaalinen status voi muodostua monen asian, kuten esimerkiksi lahjakkuuden, varallisuuden, koulutuksen, poliittisen vaikutusvallan tai saavutusten kautta. Yleensä status-asema nähdään osana ihmisen persoonallisuutta ja sitä pidetään melko pysyvänä tai hyvin hitaasti muuttuvana. (Routarinne 2007, 5–6.)

Sosiaalisten tilanteiden vaikutusvalta ei välttämättä ole määräilevää ja räikeää, vaan sillä tarkoitetaan mahdollisuutta ohjata muiden toimintaa ja samalla vapautta toimia itsenäisesti. Kun ihminen on toisen ohjaama, hän on alistunut toisen vaikutusvallalle. Harvoin vaikutusvalta on vuorovaikutustilanteissa kuitenkaan täysin yksisuuntaista. (ibid., 6.)

2.1.1 Sosiaalinen dominanssi osana statusilmaisua

Sosiaaliseen statukseen liittyvät olennaisesti käsitteet statusilmaisua ja sosiaalinen dominanssi. Statusilmaisun avulla ihminen ilmaisee omaa sosiaalista statustaan, ja sitä käytetään vuorovaikutuksessa vallankäytön välineenä. Kaikilla laumaeläimillä voidaan havaita vallankäyttöön liittyvää statusilmaisua, ja erityisesti eläimistä puhuttaessa käytetään usein termiä sosiaalinen dominanssi. (Routarinne 2007, 13.)

Statusilmaisulla on evolutiivinen tausta, ja sitä käytetään kaikissa arkipäivän tilanteissa, sekä oikeissa vuorovaikutustilanteissa että sanattomissa tilanteissa, joissa toiset ihmiset ovat jopa etäisyyksien päässä. Ihmiset voivat ilmaista statustaan sekä tietoisesti että tiedostamatta. Myös tiedostamaton ilmaisu tulkitaan viesteinä. Esimerkiksi väsyneenä ihminen voi tiedostamattaan viestiä puhekumppanilleen kyllästymistä, ja useimmiten vastaanottaja tulkitsee viestin näin, vaikka viestijä ei ole tarkoituksellisesti halunnut ilmaista kyllästymisen tunnetta. (ibid., 13, 19.)

Sosiaalinen dominanssi tarkoittaa, että statusilmaisun avulla toisensa kohtaavat yksilöt selvittävät, kumpi on alistuvampi ja kumpi dominoivampi yksilö (ibid., 13). Keith Johnstone (1996, 73) vertaa ihmisiä nokkimisjärjestystä ylläpitäviin eläimiin, joiden maailmassa sosiaalinen dominanssi vaikuttaa käyttäytymisemme pienimpiinkin yksityiskohtiin. Eläimillä ja ihmisillä alistuvat kehon viestit eivät pelkästään ratkaise sosiaalista dominanssia, vaan ne lisäksi ennaltaehkäisevät ja vähentävät konflikteja. Dominointia ja alistumista viestitään sekä eläinmaailmassa että ihmisten keskuudessa hieman samoin tavoin, mutta ihmisten statusilmaisua sosiaalista dominanssia selvittäessä on hienovaraisempaa. (Routarinne 2007, 13–14.) ”Ilmaisulliset viestit vaikuttavat siihen, koetaanko toinen kilpa- vai yhteistyökumppaniksi, haastajaksi vai ystäväksi, torjuttavaksi vai lähelle päästettäväksi” (Routarinne 2007, 14).

Vaikka sosiaalinen status voi muodostua ulkopuolisista seikoista, kuten varallisuudesta tai ammatista, ei statusilmaisua ole niihin sidoksissa (Harviainen ym. 2002, viitattu 17.1.2016). Jokainen ääni ja asento ilmaisevat statusta, ja tämä tiedostaen on mahdollista havainnoida maailmaa eri tavalla (Johnstone 1996, 71). Statusilmaisua muodostuu siitä, miten kehoa ja ääntä käytetään eri tilanteissa. Siinä käytetään sekä sanallisia keinoja että nonverbaaliikkaa. Nonverbaali viestintä sisältää kaiken muun vuorovaikutuksen kieltä lukuun ottamatta. Siihen liittyviä merkkijärjestelmiä ovat: 1) kinestiiikka eli ilmeet, katse ja eleet; 2) proksemiikka eli välimatka vuorovaikutustilanteessa olevien

välillä ja tilankäyttö; 3) äänen ominaisuuden, kuten äänen voimakkuus ja painotukset; 4) kosketus, johon kuuluvat muun muassa halaaminen ja kättely. (Harviainen ym. 2002, viitattu 17.1.2016.)

Nonverbaali ilmaisu voittaa hyvin todennäköisesti sanallisen ilmaisun, jos ne ovat keskenään ristiriidassa. Jos siis ihminen sanoo toista, kuin keho ilmaisee, ei vuorovaikutustilanteen toinen osapuoli todennäköisesti usko sanoja, vaan todennäköisemmin fyysistä ilmaisua. (Routarinne 2007, 24.)

Routarinne on kirjoittanut ja taulukoinut näkyviin erilaisia statusilmaisun pääpiirteitä (ks. taulukko 1). Nostamalla vuorovaikutustilanteiden statusilmaisu piirteineen tietoisuuteen voidaan nähdä ja ymmärtää asioita, joita ei ennen ole tiedostettu. Tällöin voidaan esimerkiksi nähdä, mitä vuorovaikutuksessa oikeasti tapahtuu ja millaisia valtapelejä ihmiset pelaavat tai miten empatia syntyy. (2007, 21–22.)

Statusilmaisun taso ei ole koskaan absoluuttinen, vaan aina suhteellinen kulloiseenkin vuorovaikutustilanteeseen nähden. Jokainen ihminen käy valta-asemaneevottelua kehonkielellään kaikissa vuorovaikutustilanteessa. Statusilmaisuaan nostava vaikuttaa ilmaisullaan toisiin, jotka puolestaan liikuttavat omaa statusilmaisunsa tasoa johonkin suuntaan joko sitä nostaen tai laskien. (ibid., 18.)

Korkeaa eli dominoivaa ja matalaa eli alistuvaa statusta voi ilmaista hyvin monin tavoin. Molempien statusten ilmaisukeinot ovat tarpeellisia, eikä ole syytä arvottaa toista paremmaksi kuin toista. Toisissa tilanteissa korkea statusilmaisu on paikallaan ja toisissa taas matala. (ibid., 24 - 25.)

Korkean statuksen ilmaisukeinoja ovat muun muassa runsaasti tilaa vievät eleet ja asennot, hidas ja selkeä liikekieli, kuuluva ääni ja muodollinen puhe. Tällaisen viestinnän voi tulkita kertovan muun muassa siitä, että ilmaisija ottaa tilan haltuunsa tai siitä, että hän osaa asiansa eikä halua neuvoja. Sen voi ajatella kertovan myös siitä, että henkilö haluaa muiden pysyvän etäämpänä tai on valmis opettamaan ja ohjaamaan muita. (ibid., 25.)

Matalan statuksen ilmaisukeinoja ovat muun muassa kehon kokoa pienentävät asennot, esimerkiksi kyyristyminen ja suppuun meneminen. Liikekieli voi olla epäselvää ja rauhatonta, ja sen voi esimerkiksi tulkita viestiksi siitä, että ilmaisija haluaa apua, opetusta, opastusta tai että ilmaisija haluaa viestittää olevansa vaaraton. (Routarinne 2007, 26.)

TAULUKKO 1. Korkean ja matalan statuksen ilmaisun keinoja (Routarinne 2007, 61–62).

ILMAISUN KEINOT	KORKEA STATUS	MATALA STATUS
Tilan käyttö	käyttää paljon tilaa	Käyttää vähän tilaa
Hengitys	Keuhkot täynnä	Keuhkot tyhjät
Ryhti	Ojentautunut täyteen pituuteen	Lysyssä tai kumarassa
Seisominen ja kävely	Jalat erillään, jalkaterät ulospäin, kävellessä pitkät askeleet	Jalat lähekkäin, jalkaterät sisäänpäin, kävellessä lyhyet askeleet
Istuminen	Nojautuu taakse, jalat ojentuvat tai raajat levittäytyvät sivuille	Nojautuu eteenpäin, jalat tuolin alla tai ristikkäin, kädet sylissä
Kädet	Kädet etäällä vartalosta, kämmenet auki, sormet harallaan	Kädet kiinni vartalossa, kämmenet ja sormet supussa
Käsien eleet	Liikkeet laajakaariset, käyttävät paljon tilaa	Liikkeet pienellä alueella, lähellä kehoa
Liike tilassa	Käyttää tilan keskialuetta, ottaa koko tilan haltuun, astuu näyttämölle	Asettuu syrjemmälle tilassa, antaa toisille tilaa
Reviirit	Rikkoo toisen reviiriä, ei väistä, pitää toiset etäällä	Kunnioittaa toisen reviiriä väistämällä, päästää toiset omalleen
Hymy	Ei hymyä, tekohymy tai hymy suu avoinna, hampaat näkyvissä	Paljon hymyilyä, suu kiinni tai supussa, kädellä hampaat peittäen
Liikkeen rytmi ja selkeys	Hidas ja selkeä liikkumattomuus	Nopea ja kaoottinen jatkuva liikehdintä
Hengitys	Hidas, rauhallinen	Nopea, pinnallinen, läähätys, huohotus
Pään liikkeet	Hitaita, rauhallisia	Nopeita, kaoottisia liikkeitä, nyökyttelyitä jne.
Kasvojen ilmeet	Ilmeetön, vähäeleinen, kasvot peruslukemilla, pokerinaama, kivikasvo	Ilmeikäs, herkkäliikkeinen, nopeita vaihteluita ja reaktioita, kuminaama
Kädet	Selkeät ja hitaat eleet	Kaoottiset vikkelät eleet
Jalat	Paikallaan pysyvä, liikkumaton tai hitaat, selkeät askeleet	Vikkelät lyhyet askeleet, sivuaskelia, painon siirtelyä jalalta toiselle jne.
Kädet ja pää	Kaukana toisistaan, kädet pyrkivät lähestymään toisen pääaluetta	Lähellä toisiaan, kädet koskettelevat kaulusta, hiuksia, kasvoja ja suuta
Muut keinot	Hidas, selkeä liikkumattomuus	Nopea ja kaoottinen jatkuva liikehdintä
Katsekontakti	Hitaat, puoliavoimet silmät Rauhallinen, kiinteä tuijotus, tai selkeä pois katsominen	Viikkaat, avoimet silmät, räpyttelyä, nopeita väistöjä ja paluu kontaktiin
Kulmakarvat	Kurtussa	Kohotetut
Nauru	Äänekäs, matala, suuri suu ja hampaat näkyvissä	Hiljainen kikatus suu supussa tai kädellä peitettynä
Puheen keinot		
Kielen käyttö	Hitaasti ja selkeästi äännetty yleiskieli	Vikkelä ja kaoottinen puhekieli, murre
Tauotus	Pitkiä taukoja, syviä hengityksiä ja pitkiä äänteitä	Lyhyitä taukoja, nopeita henkäyksiä ja lyhyitä äänteitä
Äänen korkeus	Matala	Korkea
Volyymi	Äänekäs, jopa meluisa	Hiljainen
Puheenvuoron kesto	Pitkä	Lyhyt
Vuorottelu	Keskeyttää, puhuu päälle	Ei keskeytä, antaa tilaa, kuuntelee
Tyrmäys ja hyväksyntä	Tyrmää	Hyväksyy
Sisältö	Itsensä nostaminen, toisten vähättely	Itsensä vähättely, toisten nostaminen
Vaikuttaminen	Pyrkii vaikuttamaan	Vaikuttuu

2.1.2 Statusasetelmat ja sosiaalinen dominanssi laulunopetuksessa

Opettajan statusasemaan vaikuttavat monet yleisesti korkean statuksen ammattitehtäville tyypilliset asiat, kuten asiantuntijuus, auktoriteetti, yksilön ja ryhmän ohjaajuus sekä johtajuus. Lisäksi opettajan vastuulla on välittää tietoa ja opastaa oppilaitaan kohti taitojen hallintaa ja osaamista. Opettaja on vastuussa myös omaksumis- ja oppimisprosessista kulloisessakin opetustilanteen vuorovaikutusyhteydessä. (Routarinne 2007, 113.)

Laulutuntitilanteissa laulupedagogi on koulutuksensa ja ammattinsa vuoksi sosiaaliselta statukseltaan korkeammassa asemassa kuin oppilas. Vuorovaikutustilanteessa laulutunnilla oppilas niin sanotusti alistuu opettajansa vaikutusvallan alle. Oppimistilanteessa on kuitenkin kokemuksemme mukaan aina tärkeää, että korkeampaa statusta edustava pyrkii empaattiseen ja kannustavaan palautteenantoon, jotta matalamman statuksen edustaja kokee olonsa mahdollisimman turvallisiksi. Auktoriteettiasemaa ei tarvitse korostaa. Oman vajavaisuutensa avoin myöntäminen auttaa laulupedagogia opetustilanteen vuorovaikutuksen vapauttamisessa.

Laulutunteja ja esiintymistilanteita ajatellen on syytä tiedostaa sosiaalisen statuksen ja erityisesti statusilmaisun merkitys vuorovaikutuksessa. Keith Johnstone (1996, 71) mukaan muun muassa ohjaajat ja lahjakkaat näyttelijät ymmärtävät intuitiivisesti statusvaihteluita, jotka hallitsevat ihmisten välisiä suhteita. Tämä lienee erittäin tärkeä taito myös laulupedagogille. Kun opettaja ymmärtää, että statusta ilmaistaan jokaisella asennolla tai äänellä, hän voi havainnoida opetustilannetta ja siinä esiintyvää statusvaihtelua tietoisella tasolla (ks. Johnstone 1996, 71). Samoin opettajan lienee tarpeellista myös tietoisesti tarkastella omaa statusilmaisuaan, joka todennäköisesti ilmaisee korkeampaa statusta kuin oppilaan ilmaisu. Etenkin arkaa ja ujoa oppilasta opettaessa voi olla paikallaan madaltaa omaa statustaan ilmaisun kautta, jotta oppilas ei kokisi kovin suurta valta-aseman eroa ja uskaltaisi heittäytyä oppimiseen ja tekemiseen ilman alistuvan statusilmaisun painolastia.

Laulupedagogin on hyvä olla tietoinen statusten ilmenemisestä tilanteessa, jossa oppilaalla on suojautumiskeinona korkea status. Tällöin laulupedagogin olisi tarpeellista vaikuttaa oppilaan statukseen vuorovaikutustilanteessa, jottei lauluoppilas kokisi tarvetta puolustautua. Toisaalta laulutunnille tuleva oppilas saattaa olla vaikutusvaltaisessa asemassa laulutuntien ulkopuolella. Joskus oppilaan voi olla tällaisessa tilanteessa vaikea madaltaa statustaan ja asettua oppilaan asemaan. Laulupedagogi voi joutua joissakin tapauksissa keskustelemaan oppilaan kanssa suoraan statusilmaisusta, jotta laulutunnit voivat sujua luontevasti.

Laulupedagogien ja esiintyvien taiteilijoiden on tiedostettava statusilmaisuun liittyvät asiat senkin vuoksi, että he ohjaavat oppilaitaan muun ilmaisun ohella myös statusilmaisussa tai esiintyvät itse erilaisissa rooleissa. Erilaiset lavaroolit hyödyntävät runsaasti stereotyyppistä statusilmaisua. On tiedettävä, miten sosiaaliselta statukseltaan matalalla olevat ihmiset käyttäytyvät ja miten puolestaan korkeassa sosiaalisessa asemassa olevat. Jos laulajan pitää olla hallitsijan roolissa, ei käy päinsä, että hänen ulkoinen habituksensa ilmaisisi ennemminkin kerjäläistä. Samoin kerjäläistä tai orjaa esittävän pitää hakeutua statusilmaisun avulla matalaa sosiaalista statusta kohden. (ks. Farmer 2011, 96.) Statusharjoitukset ovatkin käyttökelpoinen improvisoimisen menetelmä, jota voidaan hyödyntää näyttämöllä roolihenkilöiden valtasuhteiden ilmaisemiseksi (ibid.).

Statusilmaisun tiedostaminen saattaa auttaa tunnistamaan toistuvia käyttäytymismalleja ja omia rajoittavia maneeereja. Tiedostaminen auttaa myös valitsemaan toisenlaisen käyttäytymis- ja ilmaisutavan, jos aikaisempi tapa on lisännyt vuorovaikutustilanteen sujumattomuutta. Statusilmaisusta voi siis tehdä tietoista. Jopa tunteisiin on Routarinteen mukaan mahdollista vaikuttaa statusilmaisun kautta. (ibid., 22.)

Statusilmaisua voi soveltaa lähes rajattomasti mihin tahansa, mutta se käy muun muassa opettamistilanteisiin ja teatterityöhön, jotka molemmat liittyvät vahvasti laulunopetukseen ja esiintymiseen (ibid., 22). Sen tietoiseksi tekeminen voi toisaalta auttaa karistamaan eläimellisen ja vaistomaisen statusilmaisutavan painolastin ja toisaalta auttaa valjastamaan sen yhteiseksi hyväksi ja työvälineeksi. Nonverbaalin eli sanattoman viestinnän tarkkaileminen ja kehon kielioopin ja sanaston opettaminen on tässä pyrkimyksessä tärkeää (ibid., 22–23).

Laulajille ja esiintyjille Routarinteen taulukossa luetellut korkean statuksen ilmaisukeinot lienevät tuttuja. Harvoin näkee kovin huonoryhtisiä laulajia tai laulupedagogeja. Tämä voinee johtua myös laululihaksiston harjaantuneisuudesta, sillä hyvä lihaksiston hallinta auttaa kannattelemaan ryhtiä, mikä saattaa ulospäin näkyä ylväänä ryhtinä.

Laulupedagogit ja esiintyjät eivät todennäköisesti useinkaan ilmaise matalaa statusta työssään, mutta alkuvaiheessa olevilla lauluoppilailla tällainen ilmaisu on tavallista. Olemme havainneet, että mitä pidemmälle lauluoppilas pääsee opinnoissaan, sitä itsevarmemmaksi muuttuu nonverbaali ilmaisu laulutunneilla. Tähän laulunopettaja voinee myös kannustaa, sillä hyvä ryhti auttaa itse laulusuorituksessa.

Routarinteen kirjan huomioita ja harjoituksia voi sellaisenaan kokeilla ja käyttää laulutunneilla. Esimerkiksi korkean statusilmaisun harjoituksen, jossa vedetään keuhkot täyteen ilmaa ja kuvitellaan samalla hohtava lämmin kultapallo rintaontelon sisään, voisi kuvitella soveltuvan laulutunnille muuntelemattomana. Harjoituksen tarkoituksena on kasvattaa ihmisen kehollinen ryhti ylvääksi ja saada ihminen ikään kuin avoimeksi. Routarinteen mukaan statusilmaisun taso on korkeimmillaan silloin, kun selkäranka on suora tai selkeässä kulmassa ja niska ja kaula ovat ojentautuneet täyteen pituuteensa ja kun vartalon asennot ovat avoimia, selkeitä ja usein symmetrisiäkin. Tällöin hartiat ovat rennosti alhaalla eikä haavoittuvia kohtia, kuten kaulaa, rintakehää, vatsaa tai sukuelimiä ole suojattu esimerkiksi pitämällä käsiä niiden edessä. (2007, 28.) Näitä samoja ryhdillisiä asioita pidetään laulamisen kannalta tärkeitä. Ääni ei kulje vapaasti, jos asento ei ole hyvä.

Toisaalta Routarinne valaisee myös matalan statuksen ilmaisukeinoja. Niitäkin voinee hyvin hyödyntää laulutunneilla ja roolityössä. Kun matalaa statusta voi ilmaista muun muassa pyrkimyksellä pienentää kehoa, on esimerkiksi polvistuminen yksi keino. Monet oopperaroolit vaativat matalan statusilmaisun tiedostamista ja osaamista. Routarinteen mukaan statusta voi laskea lähes huomaamattomasti esimerkiksi tukilihaksistoa rentouttamalla ja päästämällä selkärangan ja ryhdin hie- man kyyryyn. Laulajan on toki muistettava pitää riittävä lihaksiston aktivaatiotaso, jotta laulaminen onnistuu, mutta hänen on silti mahdollista matkia matalan statusilmaisun asentoja niiltä osin, jotka eivät vaikeuta laulamista. (2007, 28–29.)

2.2 Esiintyjä ja yleisö vuorovaikutussuhteessa

”Esittäjä luo musiikillisen nykyisyyden, kytkee menneisyyden tulevaisuuteen, rakentaa jaettua todellisuutta. Musiikki yhdistää poissaolijat läsnäolijoihin ja läsnäolijat toisiinsa.” Näin Kari Kurkela tiivistää esiintymisen ytimen. (Kurkela 1994, 77.) Esiintyminen on aina tietoista toimintaa ja tehty juttu. Se on tyypillistä ihmisille ja edellyttää aina sosiaalista kontekstia ja tiettyä tarvetta tai tarkoitusta – ketä ja mitä varten esittää. (Niemi 1994, 11.)

Usein ajatellaan, että esiintymistilanteessa yleisö saa kokemuksen ja elämyksen. Esittäminen antaa kuitenkin yleensä paljon myös esiintyjälle, sillä kokemus liittyy sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen että itse musiikkiin ja musiikin tekemiseen. Musisoiminen ei ole vain esiintymistä, vaan myös oman itsensä ilmentämistä ja kohtaamista. (Kurkela 1994, 77.)

Esiintyjän tehtävänä on toimia välittäjänä ja pitää säveltäjän luoman musiikin idea elävänä. Musiikin tulkitseminen on aktiivista välittämistä. Silloin esiintyjä yrittää tulkita yleisölle sitä, miten on ymmärtänyt säveltäjän ja sanoittajan tarkoituksen. Esittäjä, vaikka tekeekin itse tulkintoja, on kuitenkin vastuussa niistä. Esityksen pitäisi olla säveltäjän ja sanoittajan luoman teoksen hengen mukainen. Toisaalta esittäjä voi taiteilijana tuoda tulkintaansa jotakin omakohtaista ja luoda jotakin uutta. (Kurkela 1994, 77–78.)

Varsinaisessa esiintymistilanteessa esittäjä on suorittamassa tehtäväänsä jäsentyneesti joko yksin tai muiden esiintyjien kanssa. Oleellisena osana esitykseen kuuluu yleisö, joka on usein sattumanvarainen joukko ihmisiä. Esitys itsessään, tila ja valmius yhteiseen kokemukseen ohjaavat yleisön reagointia. Läsnä olevan yleisön kokemus esityksestä muodostuu heidän havaintojensa ja aistimustensa kautta. Jokainen yleisön jäsen ja esiintyjät kokevat tilanteet yksilöllisesti. Kokemukset saattavat lähentyä toisiaan, mutta eivät ole aivan samanlaisia. (Niemi 1994, 29.)

Esityksen harjoitteluvaiheeseen taiteilijat eivät useinkaan kaipaa yleisöä. He haluavat valmistautua itse tai esitykseen osallistuvien esittäjien kanssa. (Niemi 1994, 29.) Arkipäivän esiintymistilanteet voivat tulla vastaan yllättäenkin ja jättää vain vähän, jos lainkaan, tilaa valmistautumiselle. Laulunopiskelija, laulaja ja laulupedagogi kohtaavat esiintymistilanteita keskimääräistä useammin musiikin alalle tyypillisen esiintymistradition vuoksi. On selviö, että konserttitilanteet ovat esiintymistilanteita, mutta näiden selvien esiintymistilanteiden lisäksi laulupedagogit esiintyvät opettaessaan ja laulunopiskelijat opiskellessaan.

Laulutunti on eräänlainen esiintymistilanne, jonka aikana opettaja ja oppilas esiintyvät toisilleen, usein tiedostamatta olevansa esiintymistilanteessa. Samoin säästytunnit ja ryhmätunnit ovat esiintymistilanteita, joissa laulunopiskelija voi turvallisessa ympäristössä harjoitella esiintymistä. Tällöin yleisöä on enemmän laulunopettajan lisäksi. Laulunopiskelija tarvitseekin tällaista harjoitusta paljon, jotta suhtautuminen omaan itseensä ja musiikin esittämiseen olisi yhtä luontevaa jokaisessa tilanteessa.

2.3 Tunneilmaisun keinoja ja tunteiden tehtävät

Tunne on ilmaisussa herkkä ja hienovarainen työväline. On tärkeää, että aitoon tunteeseen heittäytyessä tiedostaa samalla itsensä, jotta hallitsee sen ja pystyy muistamaan ja toistamaan tunteen uudestaan tarvittaessa. (Helminen 1989, 125.) Tunteet valmistavat kehoa toimintaan ja toimimaan. Daniel Goleman käyttää käsitettä perustunne, jolla hän tarkoittaa, että ihmisen tunneskaalassa jokaisella tunteella on oma tehtävänsä, joka näkyy tunteen biologisista tunnusmerkeistä. Esimerkiksi ihmisen suuttuessa käsiin virtaa verta, mikä auttaa häntä puolustautumaan tarvittavalla tavalla, vaikkapa lyömällä vihollista. Pelko puolestaan saa veren kaikkoamaan kasvoista ja lisää veren määrää suurissa lihaksissa, mikä auttaa ihmistä tarpeen vaatiessa pakenemaan mahdollisimman nopeasti. (1995, 23.)

Tällainen pelon perustunne on tuttu varmasti jokaiselle laulajalle, laulunopiskelijalle ja laulupedagogille. Esiintymisen jännittäminen on hyvin yleistä muusikoiden keskuudessa. Lienee enemmän kuin tavallista, että laulaja kokee ainakin jossakin elämänsä vaiheessa suurtakin esiintymisjännitystä ennen konserttia. Jännittäminen ja siitä selviytyminen on yksilöllistä, mutta toisaalta ihmisen on myös mahdollista kehittää jännityksenhallintaa. Tällöin perustunteen aiheuttamat biologiset tunnusmerkit on mahdollista oppia hallitsemaan harjoituksen myötä. Hyvänä harjoituksena voi monen kohdalla toimia se, että toistuvasti harjoittelee muiden ihmisten kuullen, esimerkiksi säestystunneilla, tai käy pelostaan huolimatta välillä esiintymässä. Toisaalta pelonhallintaa voi harjoituttaa tietoisesti myös erilaisin draaman keinoin.

Helminen kirjoittaa kirjassaan: "Tunne sinänsä on aina hallitsematon, kontrolloimaton ja yllättävä - se vie mennessään" (Helminen 1989, 125). Harjoittelemalla esiintyjä voi oppia lietsomaan itsensä haluamaansa tunnetilaan ja samalla kontrolloimaan itseään tunteen kehittämisessä. Silloin, kun tunnetilan saavuttamista harjoitellaan, on kuitenkin tärkeää pyrkiä herkkyyden lisäämiseen voimakkaan tietoisuuden ja kontrolloinnin sijaan, jottei tunneilmaisusta tule mekaanista. (ibid.)

Monet improvisaatioharjoitukset kehittävät sekä herkkyyttä että tunnemuistia (Helminen 1989, 125). Siksi niistä voi olla suurtakin hyötyä laulunopetuksessa ja esiintyvän taiteilijan työssä. Näyttämötyössä tunteita ei koskaan saisi demonstroida, vaan pitäisi pyrkiä mahdollisimman aitoon ja todelliseen tunteeseen, jotta se heijastuu totena myös yleisölle. (ibid.)

Tunne muistin avulla ihminen pystyy tarvittaessa toistamaan jonkin aiemmin koetun tunteen uudelleen. Tunteen voi palauttaa mieleensä, vaikka varsinaisia tunteeseen johtaneita tilanteita ei muistaisikaan. Muun muassa itkun aiheuttaman tunteen voi muistaa kropassaan, vaikka ei muistaisi sitä, mikä itkun aiheutti. Esiintyjän on mahdollista harjoittaa tunne muistiaan ja oppia palauttamaan koettuja tunteita kehomuistiin. (Helminen 1989, 126.)

2.3.1 Tunneäly ja empatia laulunopetuksessa

Älykkyyttä on mitattu monenlaisin testein ja mittarein, mutta rationaaliset testit eivät anna kuitenkaan kokonaiskuvaa älykkyyden laajalta kentältä. Opinnäytetyömme kannalta olennaisin älykkyyden osa-alue on tunneäly, sillä se on erittäin tärkeä laulupedagogin ja laulajan työväline. Tunneälykäs henkilö tiedostaa omat tunteensa ja niiden vaikutukset itseensä ja toisiin ihmisiin. Tietoisuus omista tunteistaan kasvattaa myös herkkyyttä toisten ihmisten tunteita ja sisäistä maailmaa kohtaan. (Saarinen 2001, 22–23; Goleman 2009, 127, 146.)

Goleman tuo kirjassaan esiin tunneällyn erilaisia osa-alueita. Hän viittaa Sokrateen ohjeeseen itsensä tuntemisesta ja toteaa, että siihen kiteytyy yksi tunneällyn kulmakivistä: ”tietoisuus omista tunteista niiden aikana.” (Goleman 2009, 69.) Tunneälyä on myös se, että hallitsee omat tunteensa, jolloin tavoitteena on saavuttaa tunteiden tasapaino. Toisaalta tunteiden tukahduttaminen ja toisaalta hallitsemattomat tunteenpurkaukset voivat saada ihmisen voimaan huonosti. (ibid., 80 – 81.)

Golemanin mukaan tunneällyn suhde motivaatioon on tärkeä. Tunteet tulisi hallita siten, että ne eivät haittaa, vaan enemmänkin auttavat erilaisten asioiden oppimisessa ja saavuttamisessa. Oma mielihyvähakuista toimintaansa voi joutua siirtämään kauemmaksi tavoittellessa jotakin, joka vaatii työtä. Jos ihminen on motivoitunut ja jos hän pystyy hallitsemaan tunneimpulssejaan, on hänen tavoitteisiin suuntautuva toimintansa tehokkaampaa. Toisaalta motivaatioon liittyvät positiiviset tunteet voivat saada aikaan virtauksen tilan, jossa ihminen pystyy täysin keskittymään siihen, mitä on tekemässä. (ibid., 66, 107–122.)

Tunneäly on myös ihmissuhdetaitoja, joissa sekä empatiataidot että omien tunteiden hallinnan taidot yhdistyvät. Sosiaalinen kyvykyys voi tehdä ihmisestä pidetyn, sillä tällaisen ihmisen seurassa muut tuntevat olonsa hyväksi. Ihmissuhdetaitoinen hallitsee toisten ihmisten tunteita omalla tietoi-

sella läsnäolollaan ja muiden läsnä olevien tunteiden huomioimisella. Tällöin sosiaalisesta kanssakäymisestä tulee sujuvampaa. (Goleman 2009, 66, 144–146.)

Empatia on yksi vuorovaikutuksen osa-alueista. Se tarkoittaa eläytyvää ymmärtämistä eli myötäelämistä, jota arkikielessä usein kutsutaan myötätunnoksi. (ibid., 66, 127; Kalliopuska 1997, 11.) Empaattinen ja moraalisesti vahva ihminen kunnioittaa toisia ihmisiä ja hyväksyy heidät puutteineen. Tällöin ei ole tarvetta mitätöidä muita, jotta voi itse loistaa. Kalliopuska kirjoittaa myös, että "Ilman empatiaa on vaikea päästä toista ihmistä lähelle, tuntea ja ajatella samoin kuin tuo toinen" (ibid., 1997, 7).

Kokemuksemme mukaan erityisesti laulutunneilla on tärkeää tiedostaa empatian merkitys, jotta lauluoppilas voi uskaltautua luottamaan opettajaansa. Omakohtaisesti olemme havainneet, että keho jännittyy, jos mieli ei ole rento, eikä ääni soi jännittyneessä kehossa. Ympäristön on oltava turvallinen ja opettajan tiedostava, jotta oppilas voi rentoutua. Laulupedagogi kohtaa työssään hyvin monentasoisia laulajia aina ensimmäisillä laulutunneillaan käyvistä aloittavista harrastajista ammattilaulajiin asti. Koska kahdenkeskinen laulunopetus, kuten muukin instrumentaaliopetus, on hyvin erilaista verrattuna ryhmäopetustilanteisiin, voi aloittelevan harrastajan olla aluksi vaikea suhtautua luontevasti laulutuntitilanteeseen. Hän saattaa jännittää laulamista tunneilla, jolloin opettajan on osattava olla hienotunteinen.

Oppilas on laulutunneilla ikään kuin paljas ja alaston. Hän on tarkkailun kohteena yleensä yksin, jollei kyseessä ole ryhmäopetus. Jo pelkästään tarkkailun kohteena oleminen saattaa tuntua vaikealta. Kokemustemme mukaan etenkin aloitteleva ja tottumaton lauluoppilas saattaa olla hyvinkin varautunut ja ujosteleva. Tällaisen ujon ja varautuneen oppilaan rentouden löytäminen onkin mielestämme tärkeää, jotta on mahdollista oppia laulutekniikkaa ja tulkintaa.

Olemme havainneet, että motivoitunut lauluoppilas haluaa kehittyä mahdollisimman nopeasti. Hän saattaa alkaa suorittaa laulamista, etenkin jos hänellä on taipumus hakea opettajansa hyväksyntää. Tässä laulupedagogin empatiataidot olisivatkin varmasti tärkeitä, sillä niiden avulla opettaja voi päästä lähemmäs oppilastaan ja nähdä suorituspaineen alle. Opettajan tehtävänä ei ole vain opettaa, vaan myös kannustaa ja tarvittaessa jopa hillitä suorituskeskeistä lauluoppilasta.

Tunneälytaidot ovat mielestämme oleellinen osa laulupedagogin ammatillista osaamista. Niiden merkitys korostuu laulutuntitilanteissa, jolloin opettaja on läheisessä vuorovaikutussuhteessa oppilaansa kanssa. Opettajan olisikin kyettävä luomaan laulutunneille sellainen ilmapiiri, että myös aloitteleva lauluoppilas uskaltaa rentoutua. Opettajan on tiedostettava oma statusasemansa ja sosiaalinen dominanssi ilmiönä, jotta hän voi tarvittaessa muokata omaa käyttäytymistään sen mukaan, mikä on tarpeen kunkin lauluoppilaan kanssa (ks. luku 2.1.2). Laulupedagogit tekevätkin yleensä taitavasti havaintoja lauluoppilaistaan ja valikoivat luontevan lähestymistavan.

Jos opettaja ei pidä tunnekanaviaan auki havaitakseen oppilaansa tarpeita, saattaa hän kokemus-temme mukaan vahingossa lähestyä oppilastaan siten, että oppilas kokee tilanteen epämiellyttävänä tai jopa uhkaavana. Laulunopettajan on erityisen tärkeää olla hienovarainen ja jokaisen ihmisen henkilökohtaista fyysistä ja henkistä tilaa kunnioittava. Laulutuntien suunnittelu oppilaan henkilökohtaiset tarpeet täyttäväksi ja kehittymistä tukevaksi vaatii paljon tunnetaitoja.

Olemme itse laulupedagogiopiskelijoina opettaneet oppilaita, jotka ovat vaikuttaneet hyvin varautuneilta. Heidän kohtelussaan ja opastamisessaan on pitänyt olla erittäin varovainen ja hienotunteinen, jotta heidän kehonsa ei lukkiudu. Olemme opettaneet myös sellaisia oppilaita, jotka ovat kokeneet kosketuksen epämiellyttävänä ja tunkeilevana. Näissä tilanteissa olemme tukeutuneet kannustavaan sanalliseen ohjaamiseen, jonka olemme kokeneet auttavan oppilasta.

Pitkään laulaneet ja jopa ammattitasolla olevat laulajat ovat tottuneita laulutunteihin ja kahdenkeskisiin opetus- ja oppimistilanteisiin. Siksi he varmasti sietävät suoraviivaisempaa lähestymistapaa aloittelijoita paremmin. He ovat tottuneet kannustuksen lisäksi myös kriittiseen ohjailuun ja siihen, että opettaja ohjaa myös fyysisesti koskettaen. Silti opettajan tunneälytaidot ovat tarpeen myös pitkällä olevia laulajia opettaessa.

Laulupedagogi voi hyödyntää tunneälytaitojaan myös opettaessaan lauluoppilaalleen tunnetta ja tulkintaa. Hiljalleen opettaja voi tunneälyään hyödyntäen ja oppilastaan kannustaen opettaa oppilastaan heittäytymään ja astumaan ulos mukavuusalueeltaan – tätäkin hienotunteisesti. Oppilas voidaan ikään kuin huijata tekemään töitä itsensä kanssa omat kipupisteensä unohtaen. Hänet voidaan huijata laulamaan teknisesti oikeammin ja unohtamaan ujoutensa ja estonsa.

2.3.2 Laulajan tunteet – esteettinen kahdentuminen ja kontrolli

Ihmisen on kohdattava omat tunteensa laulutunneilla. Ilman kohtaamista, ihminen ei saa kosketusta lauluihin eikä pysty niitä uskottavasti tulkitsemaan. Tässä laulupedagogin omalla esimerkillä ja ohjauksella on suuri merkitys.

Teatterikasvatuksessa hyödynnetään Konstantin Stanislavskin ja Bertolt Brechtin näyttelijäntyön menetelmiä. Molempien menetelmien perusajatuksen mukaan näyttelijä kahdentuu toisaalta roolihenkilöksi, mutta pysyy samalla roolihenkilön toimintaa eli omaa toimintaansa tarkkailevana ja säätelävänä näyttelijänä. Kuitenkin brechtiläinen menetelmä perustuu enemmän vieraannuttamiseen ja stanislavskilainen puolestaan enemmän eläytymiseen ja samastumiseen. (Levanen 1998, 53.)

Eläytymis- ja samastumisprosessissa ihminen käyttää rooliin osia omasta henkisestä psyykestaan ja luonteestaan. Rooliin eläytyvä näyttelijä tai laulaja ikään kuin kasvaa yhteen roolihahmonsa kanssa, jolloin rooliminän tunteet, ajatukset, sanat, teot ja muu toiminta muuttuvatkin rooliin eläytyvän ihmisen omaksi toiminnaksi. Rooliin eläytyvä voi elää rooliaan tiedostamattomalla ja tiedostavalla tasolla. ”Tiedostamatta oman minänsä ja rooliminän eroa näyttelijä kokee jotain itsestä roolissa ja jotain roolista itsessään.” (Levanen 1998, 46.)

Draamassa ja draamaharjoituksissa kuvitteellinen maailma ja todellinen maailma siis yhdistyvät, tai ovat vähintäänkin rinnakkain. Esteettinen kahdentuminen tarkoittaakin sitä, että draamassa, myös sen opettamisessa, on yhtä aikaa läsnä sekä fiktiivinen tila että sosiaalinen todellisuus. Tällöin draamaan osallistuvan täytyy yhtäältä uppoutua draamaan, mutta toisaalta kontrolloida tilannetta ja ymmärtää koko ajan olevansa roolissa. (Heikkinen 2002, 97–98; Laukka & Mönkkönen 2007, 15; Levanen 1998, 53.)

Kontrolli onkin nimenomaan tietoisuutta siitä, mitä tekee. Se ei ole heittäytymisen, tunteiden, eläytymisen tai ilmaisun jarruttelua tai rajoittamista, vaan koko ajan läsnä oleva tietoisuus tekemisestä. Kontrollin ansiosta ihminen voi hurjasti heittäytyessäänkin tarkkailla, mitä itsessä tapahtuu ja miten itse käyttäytyy. Se auttaa myös muistamaan, miten on tehnyt jonkin asian, jotta pystyy tarvittaessa toistamaan sen, jos jokin myöhempi harjoitus- tai esiintymistilanne niin vaatii. (Helminen 1989, 100.)

Roolissa oleva, mutta ympäristöstään tietoinen voikin tarkastella ajatuksia, tunteita, ilmiöitä, arvoja, asenteita ja ihmissuhteita sekä todellisessa että fiktiivisessä tilassa ja täten ikään kuin nähdä tilanteen sekä roolihenkilön että omien silmälasiansa lävitse. Fiktiivinen todellisuus ja roolityöskentely tekevät mahdolliseksi muun muassa erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen kokeilemisen ja testaamisen. (Heikkinen 2002, 98; Laukka & Mönkkönen 2006, 3.)

Vaikka lauluoppilas, laulaja tai muu esiintyjä säilyttäisikin kontrollin esiintymistilanteessa, se ei saa näkyä yleisölle häiritsevänä ja ilmaisuvapautta kahlitsevana asiana. Esiintyjän pitäisi aina olla aito ja läsnä tilanteessa. Avoimuus, herkkyys ja koko tunteiden kirjo ovat mahdollisia ilmaista aidosti ja kontrolloidusti. (Helminen 1989, 100.)

Oopperarooli voi olla yhtä hyvin huoran kuin madonnankin rooli. On mielenkiintoista, miten Bizet'n oopperan mustalaistyttö Carmenista tulee Carmen ja miten häntä esittävä laulajatar on uskottavasti viekoitteleva ja seksuaalisuutta uhkuva niin, että yleisö takarivilläkin aistii sen. Usein oopperaohjaajat miettivät ohjauksen peruspiirteittäin hyvinkin selkeäksi, jotta solistit pystyvät omaksumaan sen tarvittaessa hyvinkin lyhyellä varojalla. Ei riitä, että laulaja kävelee ohjaajan määrittelemät reitit, istuu, seisoo, kävelee, makaa ja tanssii silloin, kun ohjaaja käskää. Laulajan pitää päästä roolihenkilönsä sisäiseen maailmaan ja mielentilaan. Hänen on ikään kuin muututtava toiseksi henkilöksi ja unohdettava itsensä. Muutoin hän ei ole uskottava. Ainekset roolihenkilön maailmaan löytyvät laulajasta itsestään ja hänen omasta menneisyydestään, tunnemaailmastaan ja eläytymiskyvystään. Toisaalta laulajan täytyy kuitenkin tiedostaa olevansa roolissa.

Musiikin esittäjän, oli kyseessä sitten oopperalaulaja tai lied-konsertin esiintyjä, täytyy siis esteettisen kahdentumisen periaatteen mukaisesti yhtä aikaa sukeltaa roolihenkilön ihon alle ja pysyä tietoisena siitä, että on roolissa. Hänen on myös tiedostettava ympäristönsä. Tie rooliin ja syvälle roolihenkilön tunnemaailmaan voi löytyä hyvin monenlaisten asioiden kautta. Oletettavasti mielikuvien ja tunneilmaisun käyttäminen voi auttaa rooliin eläytymisessä.

Kun laulaja syventyy esittämään musiikkia siten, että hän tuntee roolihenkilön sisäisen maailman ja siihen liittyvät tunteet, on hän uskottava. Tällöin yleisö näkee ja kuulee roolihenkilön persoonallisuuden ja säveltäjän säveltämän musiikin ja unohtaa esittäjän. Mielikuvien, empatian ja tunneilmaisuharjoitusten avulla laulaja voi päästä aidon tunteen lähteille.

3 LAULUNOPETUKSEN MENETELMIÄ

Laulajan instrumentti on vain osittain silmin nähtävissä, sillä instrumenttina on koko keho, johon kuuluvat myös kehon sisällä piilossa olevat lihakset, ääntöelimistö ja hengityselimistö. Laulajan soitinta ei täten voi tarkastella monien muiden soitinten tapaan vain ulkoisesti havainnoiden, vaan on löydettävä muita keinoja havaintojen tekemiseen ja instrumentin hallintaan.

Havaintojemme mukaan aloittelevan lauluoppilaan kehontuntemus ja tietämys kehon pienien lihasten toiminnasta on vielä erittäin rajallista. Oppilaan saattaa alussa olla vaikeaa paikallistaa laulamisessa tarvittavia lihaksia opettajan sanallisten ja joskus hyvinkin käsitteellisten ohjeiden avulla. Kehontuntemus ja tieto lauluun vaikuttavista asioista kasvavat kuitenkin hiljalleen asiantuntevan laulunopettajan ohjauksessa, joka voi käyttää opetuksessaan monenlaisia menetelmiä auttaakseen oppilasta hahmottamaan kehonsa toimintaa ja oppimaan sekä lauluteknisiä että laulun tulkitaan liittyviä asioita.

3.1 Mielikuvat

Mielikuvat, liikkeet ja faktatiedot muun muassa laulamiseen liittyvistä anatomisista ja fysiologisista seikoista ovat kaikki laulamisen opettamisen yhteydessä tärkeitä. Näitä kaikkia käyttämällä saadaan aktivoitua oppilaan aivoista kumpikin aivopuolisko. Aivopuoliskot käsittelevät tietoa hieman eri tavoin: Vasen puolisko on erikoistunut muuttamaan tiedon analyyttiseksi ajatteluksi, kun taas oikea käsittelee tiedon kuvina ja koko kehoa säätelevänä järjestelmänä. Vasen varastoi sanoja ja tietoa loogiseen järjestykseen, ja oikea varastoi näkö-, avaruus-, musiikki- ja rytmimuistia. (Ahonen 1995, 333–334; Koistinen 2003, 110.)

Laulutunneilla voi käyttää mielikuvia erityisesti aloittelevaa ja kehostaan vähän faktoja tietävää oppilasta opettaessa, jotta oppilas alkaa hahmottaa laulamiseen tarvittavan lihaksiston toimintaa. Mielikuvien käyttäminen on Mari Koistisen (2003, 110) mukaan suositeltavaa myös silloin, kun ohjataan kuorolaisia. Niitä kannattaa käyttää, vaikka ne eivät aukenisikaan kaikille samoin. Tällöin pitäisi kuitenkin täydentää mielikuvaa kertomalla laulamiseen liittyviä anatomisia ja fysiologisia seikkoja.

Olemme havainneet, että mielikuvilla on suuri voima tunneilmaisun synnyttämisessä. Mielikuvat ovat auttaneet meitä hahmottamaan omaa laulajan kehoamme ja laulamisen tulkinnallista puolta. Olemme saaneet niistä lisää ilmaisu- ja tunnevoimaa. Muun muassa ajatus itsestä tynnyrimäisenä ja tukevana hahmona, erään laulunopettajan sanoin ”big fat mama” -hahmona, on auttanut meitä tutkielman tekijöitä laulajan tuen ja hengitysyhteyden hahmottamisessa. Samoin mielikuva painavan ja leveähelmaisen hameen maata kohti vetävästä voimasta on auttanut edellä mainittujen asioiden hahmottamisessa ja laulajan kokonaisvaltaisessa kehonhallinnassa.

Jonkin tietyn tunteen alkuvoimana mielikuvat toimivat mielestämme hyvin. Mielikuva jonkin asian säikähtämisestä, pelkäämisestä, vihaamisesta, hullunkurisuudesta tms. on usein auttanut pääsemään johonkin tunnetilaan ja sitä kautta saamaan tulkinnallisia ulottuvuuksia. Toisaalta mielikuva laulamisesta pienelle vauvalle tai lapselle on saanut kehomme reagoimaan tunteen kautta herkemmin, jolloin muun muassa pianissimoiden laulamisesta on tullut helpompaa. Meillä molemmilla tämän opinnäytetyön tekijöillä on lukemattomia yhteisiä ja myös erilaisia mielikuvakokemuksia, joista olemme hyötäneet ja joita itse käytämme opettaessamme omia lauluoppilaitamme.

3.2 Draama laulunopetuksessa

3.2.1 Mitä on draama?

Sanan *draama* voi ymmärtää useammalla kuin yhdellä tavalla. Draama on yksi kolmesta kirjallisuuden pääalajista. Sen suomenkielinen nimi on näytelmäkirjallisuus. Kirjallisuudenalajina draama on tarkoitettu esitettäväksi. (Aarnio ym. 2013, 208–209.) Arkikielessä sana draama liittyy usein kiistelyyn, erimielisyyteen ja taistelemiseen, tai se mielletään helposti myös joksikin emotionaalisesti latautuneeksi, ehkä itkettäväksi asiaksi, kuten traagiseksi elokuvaksi. Draama tarkoittaa myös merkitysten synnyttämistä ja jakamista esittäen siten, että se perustuu leikkiin, joka on samalla sosiaalista ja kollektiivista toimintaa. Sen avulla voi tutkia erilaisten asioiden merkityksiä. (Karkkulainen 2011, 13.)

Draama on kuitenkin myös elämys ja kokemus. Se ei aina ole vain ammattiteatteria tai näyttelijänkoulutusta, vaan taideaine ja pedagoginen työskentelymuoto, joka mahdollistaa muun muassa omien vuorovaikutustaitojen ja ilmaisun keinojen kehittämisen toiminnallisilla keinoilla. Draamaa voi

hyödyntää minkä tahansa asian, oppiaineen tai teatterin ilmaisukeinon oppimiseen. (Lehtonen & Lintunen 1995, Lukijalle.)

Taideaineena draamalla on tavallisesti opetuksellisia ja kasvatuksellisia tavoitteita ja sisältöjä, jotka saattavat määräytyä hieman eri tavoin riippuen koulukunnasta, joka määrittelee ne. Draaman tavoitteet liittyvät usein kieleen ja luovuuteen tai ylipäänsä ihmisenä olemisen taitojen kehittämiseen. Tavoite voi usein olla myös sosiaalisten taitojen kehittäminen ja esimerkiksi ihmisten ja ryhmien välisen kanssakäymisen erilaisten sosiaalisten roolien havainnointi. Roolityöskentely kuuluu keskeisesti draamaan. (Suihko 1995, 139.)

Oulun kaupungin taideopetuksen draamaopetussuunnitelmassa luonnehditaan draamaa oppiaineena seuraavasti:

Draamaopetuksen tavoitteena on innostaa oppilaita draamalliseen ilmaisuun, kehittää ryhmätöitä ja esiintymistaitoja. Draamassa opitaan aina jotain tutkittavasta teemasta/ilmiöstä, omasta itsestä, sosiaalisista taidoista sekä draaman ja teatterin muodoista. Oppiminen nähdään luovana, yhteisöllisenä ja aktiivisena kokemuksellisenä prosessina. (Laukka & Mönkkönen 2006, 3.)

Oppiaineena draamakasvatus on draaman ja teatterin käyttämistä erilaisissa oppimisympäristöissä. Se sisältää esittävän, osallistavan, mutta myös soveltavan draaman genret. Lähtökohtana draamassa tulisi aina olla oppilaiden oman ilmaisun ja draamataitojen sekä draamallisen ajattelun kehittäminen siten, että kunkin oppilaan kyvyt huomioidaan. Draama oppiaineena on tavoitteellista ja vuodesta toiseen etenevää opetusta. (Laukka & Mönkkönen 2006, 3.) Tässä työssä tarkoitamme draamalla niitä teatteri-ilmaisun keinoja, joita laulajat ja laulupedagogit käyttävät työssään. Se on laulutaiteen alueella usein leikkiä, eläytymistä ja näyttelemistä.

3.2.2 Tunneimprovisaatio draamakeinona ja laulunopetuksen menetelmänä

Draamassa improvisaatio on hetkessä tapahtuvaa puheen ja toiminnan keksimistä siten, että improvisoija on roolissa (Helminen 1989, 93). Improvisaatiot ovat näyttämöleikkejä ja -harjoituksia. Ne ovat kuin pieniä näytelmiä, mutta niitä ei ole ennalta käsikirjoitettu, ainakaan tarkasti. Draaman improvisaatioharjoituksiin tai -esityksiin osallistuvat henkilöt keksivät tapahtumia, tilanteita ja repliikkejä improvisoinnin aikana sitä mukaa, kun tilanne etenee. (Helminen 1989, 36–37.)

Improvisaatioita on hyvin monenlaisia. Niiden avulla voidaan harjoitella näyttämöilmaisun eri osaluonteita sekä tutkia ja kokeilla erilaisia ilmiöitä ja asioita. Päämääränä draaman improvisaatioharjoituksilla ja -esityksillä on yleensä koulia osallistujia ottamaan muut näyttämöllä olijat huomioon. Tämä harjoituttaa roolissa olevan havaintokykyä. Näyttämöllä on tärkeää pystyä reagoimaan tilanteisiin ja muiden roolihenkilöiden tekemisiin pysyen silti itse roolissa. (Helminen 1989, 37.)

Improvisoimisen päämääränä ei välttämättä ole ainoastaan onnistunut lopputulos, vaan koko prosessi on tärkeä. Kun improvisoinnissa mukana olevat oppivat jotakin itsestään tai muista, kokevat jotain tai tekevät havaintoja, on se jo itsessään tärkeää ja eräänlainen onnistumisen mittari. (Helminen 1989, 37.) "Se, joka kehittyy, on improssa hyvä - ei se, joka saa yleisön suosion. Kukaan ei ole improissa huono, koska ne ovat leikkiä, joissa jokainen onnistuu vain suhteessa itseensä" (Helminen 1989, 37). Kaikilla on kyky improvisoida, sillä reagoimme suunnittelematta joka päivä elämässä eteen tuleviin uusiin tilanteisiin. Vasta improvisoinnin laadulle itse asetetut odotukset tekevät siitä vaikeaa. (Routarinne 2004, 6–7.)

Improvisaatio voi toimia rakentavan vuorovaikutuksen eli saumattoman yhteistoiminnan mallina, jolloin kaikki tilanteessa olijat unohtavat itsetietoisuutensa ja tekevät parhaansa yhteisen onnistumisen hyväksi (Routarinne 2004, 8). Laulutunneilla improvisaatio on usein luonteva jatke mielikuville. Jokin opettajan tai oppilaan muodostama mielikuva voi toimia impulssina improvisaatiolle, jonka avulla voi syventää mielikuvaa ja päästä lähemmäksi sitä tunnetta ja ilmaisua, jonka musiikki vaatii.

Improvisoiminen vaatii hieman rohkeutta heittäytyä. Laulutunneilla varsinkin aloittelevan oppilaan voi olla joskus vaikeaa luopua korrektista käytöksestään ja esiintyä opettajan silmien alla. Vaikka improvisoimiseen yleensä tottuu aikanaan, voi opettaja helpottaa ujon oppilaan improvisoimista antamalla positiivista ja kannustavaa palautetta, rohkaisemalla oppilasta ja heittäytymällä itsekin improvisaatioon. Etenkin kokematon lauluoppilas voi tarvita opettajan esimerkkejä improvisoimisesta, jotta hän oppii sitä itse. Tunneimprovisaatioharjoituksia tehdessään oppilaan voimakas itsekontrolli saattaa vähentyä, mikä osaltaan voi edistää sekä lauluteknistä että tulkinnallista oppimista. Tällöin laulutunti pääsee etenemään rakentavan vuorovaikutuksen virtauksessa.

Improvisoidessaan laulaja tutustuu itseensä, ehkä myös alitajuntaansa. Omat aikaisemmin koetut tunteet nousevat hyödynnettäviksi samoin kuin monet sellaiset tunteet, joiden olemassaolosta lau-

laja tietää jotakin muuta kautta. Tunneimprovisaatioharjoitusten kautta onkin mahdollista sekä työstää omia tunteitaan että lisätä empatiataitojaan, jolloin koetuista ja luetuista tunnekokemuksista on hyötyä musiikin tulkitsemisessa. Jotta laulaja voi eläytyä roolihahmoonsa ja tämän tunteisiin, on hänen etsittävä sopivat tunnekokemukset joko omasta historiastaan tai luotava ne empatian avulla.

3.2.3 Maneeritietoisuuden ja vapaan tulkinnan opettaminen

Kaikilla ihmisillä on oma tapansa puhua, elehtiä ja liikkua. Jonkun kävelytyyli saattaa olla hyvin helposti tunnistettavissa kaukaakin katsottuna, ja joku liikuttaa käsiään hyvin persoonallisella tavalla puhuessaan. Omaa tapaansa puhua ja elehtiä on hyvin vaikea muuttaa, mutta on tärkeää, että rooliin eläytyessään ihminen tiedostaa muuttuvansa toiseksi. Hänen täytyisi omaksua toisen henkilön tavat ja rytmi, esimerkiksi tapa puhua, elehtiä ja liikkua. (Helminen 1989, 105.)

Esiintyvän taiteilijan olisi hyvä tiedostaa se, että jos käyttää usein jotakin tehokkaaksi havaittua tapaa reagoida johonkin, on olemassa riski, että tavasta tuleekin maneeeri. Maneeri on piintynyt ja kaavamainen tapa tehdä jotakin, esimerkiksi kaavamainen tapa elehtiä, puhua tai reagoida. Esiintyjälle maneeeri voi myös olla tapa päästää itsensä helpolla ja olla laiska. Tällöin saattaa kuitenkin käydä niin, että roolihenkilöstä tuleekin pinnallinen ja epäaito. (ibid., 105.)

Tulkinta voi maneeristua. Laulunopettajat näkevät työssään hyvin usein oppilaiden tiedostamattomia maneeereita, esimerkiksi tapoja liikutella käsiä laulun aikana tai tapoja tulkita jotakin tunnetta ikään kuin ulkoa opetellusti. Toisaalta laulunopettaja voi tiedostamattaan myös opettaa maneeereja, jolloin oppilas voi oppia opettajan maneeereja.

Ihmiset tietävät, miltä surullinen ihminen näyttää. Jos esitettävän kappaleen kuuluu olla surullinen, on olemassa vaara, että esittäjä rakentaa tulkintansa vain pintatasolla niin, että ilmeistä ja eleistä tulee harkittuja. Mielikuvat ja tunneilmaisuharjoitukset ovat keino syventää tulkintaa, jolloin esiintyjän välittämästä tunteesta voi tulla aidompi ja esityksestä koskettavampi.

Laulajan oma persoona on tärkeä työkalu, jota olisi hyvä oppia hyödyntämään. Mielikuvat ja tunneimprovisaatioharjoitteet voivat toimia keinona tutustua omaan persoonaansa ja samalla niiden avulla voinee vähentää maneerisuutta, kun laulaja tai lauluoppilas alkaakin enemmän keskittyä siihen, miltä jokin haluttu tunne oikeasti tuntuu kehossa. Jos muistaa ihastumisen tunteen, voi sitä

tunnetta muistellessa saada kehollisia tunnekokemuksia. Nämä kehoon palautetut tunnemuistot saattavat alkaa kuulua äänessä ja näkyä liikekielessä siten, että tunteesta ja tulkinnasta tulee uskottavaa.

3.3 Audiokineesteettinen kuuntelemisen ja kuulemisen taito opetuksen tukena

Laulutunneilla laulunopettaja tarkkailee oppilaansa tekemistä sekä visuaalisesti että auditiivisesti. Usein laulupedagogille kehittyy kyky havainnoida oppilaitaan ja muita laulajia audiokineettisesti. Tällöin laulupedagogi voi kuulokuvan avulla tuntea omassa kehossaan, mitä lauluoppilas tai laulaja tekee.

Filosofian maisteri ja laulupedagogi Ritva Eerola kirjoittaa Laulupedagogi-lehdessä kuuntelemisen erilaisista tasoista. Laulua voidaan Eerolan mukaan kuunnella pelkän korvan avulla tai koko keholla. Kuuntelijoiden omat kokemukset laulamisesta vaikuttavat kuuntelukokemukseen. Musiikkiin ja laulamiseen perehtymättömät kuuntelevat usein pelkän korvan avulla, jolloin he keskittyvät ehkä havaitsemaan kauniin ja miellyttävän sointiväriin laulajan äänessä ja saattavat näin saada nautittavan pintalaatuisen kuuntelukokemuksen. Sen sijaan laulun ammattilaisen koulutus ja oma laulutekninen osaaminen vaikuttavat yleensä kuuntelukokemukseen siten, että he eivät tyydy kuuntelemaan ainoastaan pintalaatua, vaan käyttävät kuunnellessaan koko kehoaan. Joskus hyvä pinta-laatu saattaa Eerolan mukaan hämätä myös laulun ammattilaista. Tästä kuuntelemisen tasosta Eerola puhuu syväluotauksena. (Eerola 2008, 16–18.)

Kuuntelemisen syväluotaavalla tasolla kuuntelija aistii kuulemaansa audiokineesteettisen kyvyn eli luovan kuulon avulla. Tällöin kuuntelukokemukseen ei vaikuta vain laulajan äänen sointiväri, vaan kuuntelija aistii sekä laulamisen toiminnallisen että emotionaalisen prosessin. Laulamiseen koulutettu kuuliija saattaa siis kokea omassa kehossaan esimerkiksi laulamisen tasapainoisuuden tai toisaalta jännittyneisyyden. Syväluotaavaa, audiokineesteettistä kykyä käytetäänkin hyvin usein laulunopetuksessa. (ibid.)

Olemme havainneet audiokineesteettisen kuuntelemisen taidon kehittyneen koulutuksemme myötä ja hyödynnämme nykyisin tätä syväluotaavaa kuuntelemista jatkuvasti opettaessamme omia laulunoppilaitamme. Audiokineesteettisen kuuntelemisen avulla on esimerkiksi mahdollista paikantaa,

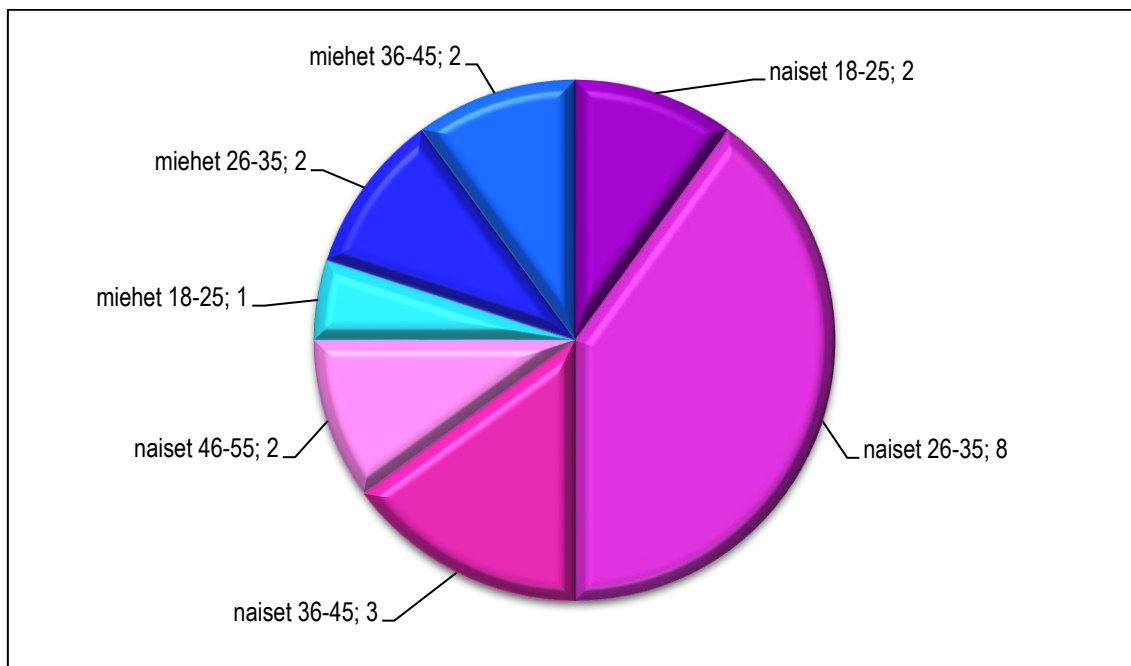
missä oppilas jännittää lihaksiaan liikaa, ja missä kohden lihaksisto on liian rento. Tämän oman kehotuntuman avulla opettajan on mahdollista ohjeistaa oppilastaan lauluteknisissä asioissa, esimerkiksi pehmeän kitalaen kohottamisessa, kurkunpään rentouttamisessa tai tilan avaamisessa nieluun.

4 KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Kyselytutkimuksen laadinta

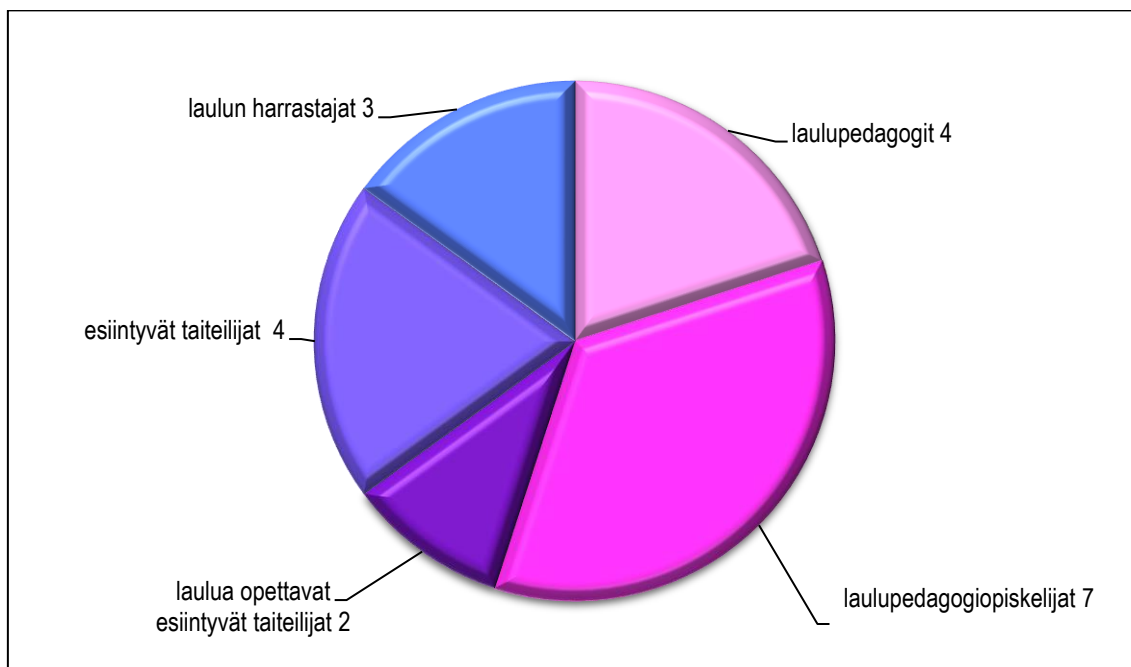
Laadimme opinnäytetyötämme varten kyselylomakkeen, jonka avulla halusimme kartoittaa laulupedagogien, laulunopiskelijoiden, lauluoppilaiden ja esiintyvien laulajien näkemyksiä ja kokemuksia mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten käyttämisestä sekä laulutunti- että esiintymistilanteissa. Kyselyssä oli kaikille vastaajille soveltuva yhteinen alkukartoitus, jonka avulla selvittelimme vastaajien taustatietoja (ikä, sukupuoli, musiikkialan koulutus, teatterialan koulutus, esiintymiskokemus, opetuskokemus). Alkukartoituksen jälkeen kysely jakautui kolmeen laajaan osaan: Ensimmäisen osion kysymykset oli suunnattu laulupedagogeille ja laulupedagogiopiskelijoille. Toisen osion kysymyksiin toivoimme vastauksia sellaisilta henkilöiltä, jotka esiintyvät laulajina. Kolmannen osion kysymykset oli kohdennettu kaikille sellaisille henkilöille, jotka itse käyvät laulutunneilla riippumatta siitä, ovatko he aloittelevia laulun harrastajia tai jo ammattitasolla.

20 vastaajaa palautti kyselylomakkeen. Heistä viisi oli miehiä ja 15 naisia. Vastaajien sukupuoli- ja ikäjakauman olemme koonneet kuvioon 1.



KUVIO 1. Kyselytutkimuksen vastaajien lukumäärä sukupuolen ja iän mukaan.

Seuraavassa kuviossa 2 ilmenee, ovatko vastaajat laulua opettavia, sitä opiskelevia tai harrastavia vai esiintyviä laulajia. Laulupedagogiopiskelijoista yksi ei ole vielä opettanut lauluoppilaita.



KUVIO 2. Kyselytutkimuksen vastaajien toimiminen laulun alalla koulutus-, työ- tai harrastustaustan mukaan

Toisen kysymysosion kysymyksiin odotettiin vastauksia sekä laulua opettavilta että esiintyviltä henkilöiltä. Kaikki vastaajat esiintyvät ainakin joskus. Seitsemällä on kokemusta oopperan solistina esiintymisestä, 11 vastaajaa laulaa tai on laulanut oopperakuorossa, yksi esiintyy opereteissa tai musikaaleissa solistina, 11 vastaajaa laulaa liedkonserteissa, 13 vastaajaa esiintyy muissa konserteissa solistina ja kahdeksan kuorossa. Teatteri-ilmaisun koulutusta ei vastaajilla juurikaan ole. Yksi heistä on opiskellut teatteri-ilmaisun ohjaajaksi.

Viimeisen kysymysosion kysymykset oli tarkoitettu kaikille niille, jotka itse käyvät laulutunneilla, myös jo laulunopettajina toimiville, jos he edelleen päivittävät osaamistaan toisen laulupedagogin ohjauksessa. Haastatteluaineistomme vastaajia oli yhteensä 20, joista 19 käy itse laulutunneilla.

4.2 Vastausten analyysi

4.2.1 Laulua opettavien ajatuksia mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten käyttämisestä

Pyysimme laulua opettavia henkilöitä vastaamaan seitsemään kysymykseen, jotka koskevat mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitusten käyttämistä laulutunneilla oppilaiden opettamisen yhteydessä. Vastaajista 12 opettaa lauluoppilaita.

Kyselylomakkeemme kaksi ensimmäistä kysymystä olivat hyvin päällekkäisiä, ja saimme niihin hyvin samantyyppisiä vastauksia. Ensimmäinen kysymys kartoitti, käyttävätkö opettajat mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia opettaessaan lauluteknisiä asioita ja jos käyttävät, millaisia. Toisen kysymyksen avulla kartoitettiin, millaisten asioiden opettamiseen opettajat käyttävät mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia, ja mitkä harjoitteet opettajat ovat havainneet toimiviksi mihinkin asiaan.

Kysymykset

1) Käytätkö mielikuvia ja tunneilmaisuharjoitteita opettaessasi lauluteknisiä asioita? Millaisia lauluteknisiä asioita?

Laulunopettajat vastasivat hyvin yhteneväisesti käyttävänsä sekä mielikuva- että tunneilmaisuharjoitteita. Seitsemän vastaajaa kymmenestä ilmoitti käyttävänsä molempia, kaksi vastaajaa ilmoitti käyttävänsä mielikuvaharjoitteita ja yksi ei vastannut mitään.

2) Millaisten asioiden opettamisessa käytät mielikuvia ja tunneimprovisaatioharjoituksia? Millaisten mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitteiden olet havainnut toimivan hyvin?

Vastaajat kirjoittivat runsaasti esimerkkejä (ks. Taulukko 2). Laulunopettajat käyttävät opetuksessaan mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitteita muun muassa oppilaan rentouttamiseen ja resonanssitiilojen etsimiseen. Mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia käytetään paljon myös oikeanlaisen lauluhengityksen opettamiseen. Esimerkiksi italiankielinen termi *inhalare la voce* nousi vastauksissa esiin useita kertoja. Termi on yleisesti laulajien käyttämä ja sillä tarkoitetaan sitä, että sisäänhengityksen yhteydessä avataan hengitysväylät, jotka yritetään pitää auki myös laulua tuottaessa, vaikka hengitys kulkeekin silloin ulospäin. Mielikuva siitä, että sisäänhengitys jatkuu laulun aikana, saa aikaan imun tunteen, jollaisena monet laulajat ilmiötä kuvaavat. (Fagnan 2010, 2.)

TAULUKKO 2. Mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitteiden avulla opetettavia asioita.

Opetettava asia
Rentouden löytäminen, kurkunpään rentouden opettaminen
Asennon hallinnan opettaminen, tuen opettaminen
Syvähengitys, hengitysyhteys, inhalaren/ ilmankierron opettaminen
Pehmeän kitalaen aktivointi, nenäportin aukaisu
Legato
Laulujen tulkinta, fraseeraus, rohkeus
Nyanssien opettaminen, ääntöbalanssin opettaminen
Äänen aloittamisen opettaminen, äänihuulisulun opettaminen

Käytän sekä mielikuvia että tunneilmaisuharjoitteita. Hengitykseen ja oppilaan erilaisiin rentoutustapoihin auttavat esimerkiksi mielikuvat. Myös resonanssin tuntemisen harjoitteluun käytän mielikuvia. (Vastaaja 1: laulupedagogi)

Käytän mielikuvia ja tunneilmaisuharjoitteita, esimerkiksi 1) pehmeän kitalaen aktivoimisessa/kohottamisessa ja 2) hengitysyhteyden herkistämisessä ja syvähengityksen opettamisessa. (Vastaaja 2: laulupedagogi)

Vastaajat kertoivat myös hyödyntävänsä mielikuvia tai tunneilmaisua muun muassa sävelkulkuun liittyvissä asioissa. Kun oppilas keskittyykin johonkin mielikuvaan tai tunteeseen, esimerkiksi laulun tekstin kautta, hän saattaa unohtaa jännittää esimerkiksi ylöspäin menevää sävelkulkua. Toisaalta yhden vastaajan mielestä ylöspäin menevää sävelkulkua voidaan helpottaa mielikuvilla, joiden avulla yleensä vältetään kurkunpään ylös kipuamisen tarve. Vastaaja koki esimerkiksi mielikuvan pyykkinarusta tai vuorelta alas katsomisesta auttavan siihen, että kurkunpää pysyy rentona eikä lähde nousemaan nousevan sävelkulun mukana.

Laulunopettajat houkuttelevat esiin erilaisia oppilaille tuttuja tunnereaktioita laulutekniikan opettamisen yhteydessä, jolloin oppilas saattaa löytää tunnemuististaan jonkin kokemansa tunteen vahvistamaan laulutekniikkaansa. Esimerkiksi ilon tunteen kokeminen näyttäytyy yhden vastaajan mukaan kehon kokonaisvaltaisena käyttämisenä.

Laulunopettajien vastausten perusteella on pääteltävissä, että samaa lauluteknistä asiaa voi opettaa hyvin monenlaisten mielikuvien avulla. Klassisessa laulunopetuksessa etsitään pään resonanssitiiloja käyttämällä muun muassa mielikuvia haukottelemisesta, hyvän tuoksun haistelemisesta, aivastamisesta, jonkin sitruunaisen syömisestä, aukinaisesta viuhkasta ylähampaiden takana tai ilon ja hämmästyksen tunteesta. Sisäänpäin hengittämisen ajatus laulun aikana ja ajatus imusta voivat auttaa hyvään sisään ja uloshengityksen kiertoon.

Myös asentoon ja lihastyön hallintaan etsittiin apua mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten avulla. Lantionpohjanlihasten aktivoimiseen voi yhden vastaajan mukaan käyttää mielikuvaa siitä, että lantion pohjalla tai pohjana lepäisi suuri taikinakulho tai ankkuri.

Vastaajista neljä kertoi tunneilmaisuharjoitusten auttavan heidän oppilaitaan erityisesti eri nyanssien oppimisessa. Tunneilmaisuharjoitteita käytetään vastausten mukaan myös apukeinona lauluoppilaiden sisäisen tunne-elämän löytämiseen, työstämiseen ja hyödyntämiseen laulutunneilla. Laulupedagogit voivat kohdata oppilaita, joilla saattaa olla erilaisia tunne-elämän lukkoja. Joskus lukot voivat hidastaa oppimista. Erilaisia mielikuvia ja tunneilmaisuharjoitteita voikin kokeilla. On mahdollista, että osa oppilaista hyötyy niistä myös tunne-elämänsä tasolla. Luonnollinen tunteiden ilmaisu laulaessa edesauttaa myös kestäväää äänenkäyttöä ja on samalla uskottavampaa kuin ulkoa opitut epäaidot tavat ilmaista tunteita näytävästi.

*Äänen tuotto on ensisijaista kun puhutaan puheteatterin tai oopperailmaisun opettamisesta. Luonnollinen kehollinen ilmaisuvoima on vaikuttavampaa kuin päälle liimattujen tunteiden maneerimainen käyttö. Samalla työskentely tulee laulajalle/näyttelijälle vähemmän kuormittavaksi äänentuoton osalta. Tunneimprovisaatio toimii mielestäni erinomaisesti kaikenlaisen ilmaisun opettamisessa yksittäisiä tilanteita erittelemättä. On ensiarvoisen tärkeää myös saada tuleva ammattilainen tiedostamaan oman kehon käytön mahdollisuuksia ja myös fyysisyytensä rajoja. Tunneimprovisaatio-opetuksessa saa opettajana myös hyvän käsityksen opiskelijan mahdollisista emotionaalisista lukkiutuneista alueista sekä tarjoaa mahdollisuuksia näiden työstämiseen opiskelijan oman kapasiteetin rajoissa.
(Vastaaja 5: esiintyvä taiteilija, lauluoppilaita opettava)*

Kokosimme seuraavaan taulukkoon laulua opettavien vastaajien erilaisia mielikuvaharjoituksia ja tiedon siitä, mihin vastaajat kokevat niistä olevan hyötyä.

TAULUKKO 3. Soveltuvat mielikuvaharjoitteet erilaisiin opetettaviin asioihin.

Mielikuva	Opetettava asia
Hämmästyminen	Hengitysyhteys
Nuuhkiminen Hengitä korvan taustaa pitkin reisiin saakka Tunteesta täyttyminen	Syvähengitys
Ilo, sisäinen hymy, Haukotuksen tunne, salaisuus, nyyhkytys, niiskutus, pöllämystynyt, hämmästynyt olotila Nieluun mahtuu päärynä tai omena Päässä tähtitaivas	Pehmyt kitalaki aktivoituu ja nousee; Ylhäältä resonaatiotilat auki
Lintu häkissä	Kurkunpää rennoksi (larynx roikkuu kuin häkki rintakehän edessä)
Hui! – hyiseen veteen joutuminen ja säikähdys	Äänen aloituksen kurkunpään alapuolisen ja yläpuolisen paineen tasapaino, äänen aloitus ilman paineista aluketta
Uikutus	Äänihuulisulku
Vokaalit kulkee läpi konsonanttien Venyvä kuminauha	Legato
Laulaessa imu	Fraseeraus, fraasin kannattelu
Innostuksen tunne	Lantionpohjalihaksien luonteva aktivointi
Musiikille ja lyriikalle mielen maisema tai tarina	Uskottava tulkinta

Vastaajat kokivat mielikuvaharjoitteista olevan paljon apua laulutekniikan opettamisessa, laulun tekstin ja musiikin tulkinnallisissa asioissa. Kuten edellä taulukossa kolme tulee ilmi, voi samalle tekniselle tai ilmaisulliselle asialle löytyä monta erilaista mielikuvaa, jolloin työskennellään samaa päämäärää kohti mutta eri näkökulmasta. Mielikuvia voi olla yhtä monta kuin on niiden käyttäjiäkin, mutta jotkin mielikuvat ovat niin toimivia, että ne siirtyvät helposti sellaisenaan opettajilta oppilaille.

Kurkunpään rentouttamisessa käytän mielikuvaa lintuhäkistä. Tässä kurkunpää on lintuhäkki, joka roikkuu edessä rinnan korkeudella. Myös siihen, ettei ääni juutu kurkkuun: astuminen kylmään veteen ja säikähdys ”hui!”. Kolmanneksi haukotuksen tunteella voi saada pehmeän kitalaen ylös ja sieraimet auki. Neljänneksi äänihuulisulkua voi harjoitella esimerkiksi siten, että kuvittelee olevansa uikuttava, surullinen, isäntäänsä odottava koira. (Vastaaja 3: laulupedagogi)

3) Ovatko oppilaasi yleensä ymmärtäneet hyvin tarjoamasi mielikuvat, vai onko niistä pitänyt keskustella? Onko oppilaasi itse keksinyt mielikuvia, joista on selvästi ollut hyötyä hänen lauluteknisessä tai tulkinnallisessa kehityksessään?

Oppilaiden mielikuvien ymmärtäminen on vastausten mukaan vaihtelevaa. Osalle oppilaista mielikuvat avautuvat helpommin, ja toisten kanssa täytyy käydä keskustelua mielikuvien merkityksestä. Varsinkin lauluopinnot aloittavan voi olla haasteellista ensin ymmärtää, mikä on mielikuvien funktio.

Kolmen vastaajan oppilaat ovat pääsääntöisesti ymmärtäneet mielikuvat heti opettajan niistä mainitessa. Yhdeksän vastaajan on täytynyt selittää ainakin joillekin oppilaille mainitsemiaan mielikuvia, koska aina kaikki mielikuvat eivät sovi kaikille oppilaille. Opettajan on täytynyt löytää uudenlainen näkökulma asiaan, jos mielikuva ei olekaan sopinut senhetkiseen tilanteeseen tai ongelmaan tai jos oppilas ei ole ymmärtänyt annettua mielikuvaa. Esimerkiksi äänen vapaata virtaa hakeva ajatus imun tunteesta laulaessa voi aiheuttaa jollekin oppilaalle jännityksiä tai saada toiset laulamaan rentoutuneemmin. Useassa vastauksessa toistui keskusteluyhteyden tärkeys mielikuvien oikein ymmärryksessä.

On oppilaskohtaista, kuinka tunneimprovisaation saa toimimaan. Yksi vastaajista kertoi pyrkivänsä antamaan oppilaille vain viitteellisiä ilmaisuvaihtoehtoja, vaikka aivan tunneilmaisuharjoitteiden käyttöönoton alkuvaiheessa onkin yleensä ollut hyödyllistä ohjata oppilasta rohkaistumaan viemällä tunnetiloja ja tilanteita äänilaitoihin. Parhaimmillaan useimpien kanssa on mahdollista päästä hyvin nopeasti käänteiseen tilanteeseen, jossa lauluoppilas itse keksii tunnetilan, jonka opettaja pyrkii arvaamaan. Myös teatteri-improvisaation ”nyhjää tyhjää” -tyyppinen nopeatempoinen improvisaatio oli vastaajan mukaan erittäin toimiva ilmaisuharjoitus.

Kuusi vastanneista ilmaisi, että oppilaat ovat itsekin keksineet toimivia mielikuvia varsinkin tulkinnallisiin asioihin. Tunteiden ja tunnelmien miettiminen on auttanut heitä mielikuvien kehittämisessä. Laulutekniikkaa auttavia mielikuvia oppilaat ovat löytäneet itse esimerkiksi ilmanpaineen

tasaiseen säätelyyn melodian korkeuden vaihdellessa. Vastanneiden oppilaat ovat kokemuksen kautta ja opintojen edetessä oppineet etsimään itselle toimivia mielikuvia.

- - ”ajellaan autolla tasaista vauhtia, vaikka tulisi mäkiäkin” –mielikuvan avulla voi harjoitella ilmavirran tasaisuutta sekä korkealla että matalalla. (Vastaaja 3: laulupedagogi)

4) Miten oppilaasi ovat suhtautuneet tunneilmaisuharjoitteisiin? (Ovatko ujostelleet, jännittäneet, heittäytyneet tai suhtautuneet jollakin muulla tavalla?)

Suurin osa laulunopettajista vastasi lauluoppilaiden reagoivan yksilöllisesti tunneilmaisuharjoitteisiin. Jotkut oppilaat ovat ensiksi olleet jännittyneitä ja ujoja, toiset taas heittäytyvät alusta alkaen. Ajan myötä ja harjoitteiden tullessa tutuiksi oppilaat ovat uskaltaneet vähitellen päästää irti sisäistä estoistaan.

Ilmaisullisten muurien murtamiseen vaikuttaa laulutunneilla oppilaan ja opettajan välillä kehittyvä luottamussuhde, jolloin opettaja kykenee säätelämään antamiaan ärsykeitä oppilaan sietokyvyn mukaan. Oppilas viestii paljon nonverbaalisesti, ja opettajan on yritettävä tulkita oppilaansa viestejä. Yksi vastaajista mainitsi muun muassa oppilaan hermostuneen naurahduksen olevan merkki siitä, että on siirrytty liikaa ulos omalta mukavuusalueelta. Jokaisen oppijan persoonan piirteet on otettava opetuksessa huomioon, ja harjoitteiden käytön aloitus voi oppilaasta riippuen olla hidas prosessi. Henkilöt, jotka hakeutuvat opiskelemaan laulua ammattiorientoituneesti, ovat yleensä käyneet laulutunneilla jo pitkään. Näin ollen he todennäköisesti suhtautuvat erilaisiin tunneilmaisuharjoitteisiin luontevammin kuin aloittelevat laulunharrastajat.

Esiintymisjännityksestä kärsiville improvisaatioharjoitteilla on yhden vastaajan mukaan suuresti hyötyä, sillä ne vähentävät esimerkiksi sanojen unohtamisen pelkoa. Omakohtainen kokemus tunneilmaisuharjoitteiden tehosta rohkaisee oppilasta heittäytymään enemmän. Myös laulunopettajan oma esimerkki ja ennakkoluuloton suhtautuminen toisten ja itsensä ilmaisuun edesauttavat tilanteen vapautumista.

5) Millaisia mielikuvia ja tunneilmaisuharjoitteita käytät joihinkin tiettyihin ongelmiin? (Voit pohtia kysymystä esimerkiksi siitä näkökulmasta, auttaako jokin mielikuva tai tunneilmaisuharjoitus lihastasolla oppilaan tekemiseen, esimerkiksi aktivoiden oppilaan laululihaksistoa tai vaikuttaen hengitystekniikkaan.)

Kyselyyn vastanneiden laulunopettajien mukaan mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitteiden avulla voi auttaa oppilasta hyvin monella tasolla ja tavalla opetustilanteissa ja oppilaan valmentautuessa esiintymään. Vastaajat kertoivat mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten auttavan muun muassa tilanteissa, joissa lauluoppilas ei jostakin syystä löydä hengitys- ja kehoihteyttä, tai jos laululihaksistoa on tarvetta aktivoida esimerkiksi ääntöväylässä. Tunnetilaharjoitus, jossa laulu yritetään esittää vihaisesti, voi yhden vastaajan mukaan auttaa kehoihteyden voimistamisessa. Myös pitkälle edenneen lauluoppilaan tulkinnan syventämiseen vastaajat kertoivat hyödyntävänsä mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia.

Harjoitukset sopivat yhden vastaajan mukaan lauluteknisten asioiden opettamisen lisäksi myös loppuvaiheen viimeistelyharjoituksiksi ennen esiintymisiä. Tunneilmaisuharjoitusten avulla on myös mahdollista lyhentää harjoittelu-aikaa kokonaisuudessaan ja nopeuttaa odotetun tulkinnan toteutumista laulutekniikan kärsimättä.

Tarpeen vaatiessa laulunopettajat keksivät mielikuvia ja auttavat oppilaitaan keksimään niitä, mutta toisaalta hyväksi havaittuja mielikuvia käytetään yhä uudelleen ja monien oppilaiden opetuksessa hieman varioiden. Tunneilmaisuharjoituksia käytetään yhtä lailla kaikenlaisten ongelmatilanteiden ratkaisuvälineiksi. Mielikuvat ja tunneilmaisuus ovat kytköksissä toisiinsa siten, että tunneilmaisuharjoituksen taustalla on yleensä jonkinlainen mielikuva. Tunneilmaisuharjoitukset ovat siis jonkin verran pidemmälle vietyjä harjoituksia kuin varsinaiset mielikuvaharjoitukset.

Monissa vastauksissa tuli esiin ajatus leikkimisestä. Leikkiminen tunnemuistista löytyvillä aiemmilla tunnekokemuksilla tai empatian avulla kuvitelluilla tunnekokemuksilla saattaa auttaa lauluoppilaita monin tavoin. Lauluoppilas voisi muun muassa leikkiä suurena oopperadiivana suurella estradilla esiintyvää, mikä saattaa yhden vastaajan mukaan lisätä oppilaan rohkeutta, ja monen oppilaan ryhti paranee leikkimällä kuninkaallista. Kokosimme taulukkoon 4 vastaajien ajatuksia siitä, millaisten mielikuvien avulla voi ratkaista laulun oppimisessa ilmeneviä ongelmatilanteita.

TAULUKKO 4. Klassisen laulun tyypillisiä tekniikkaan liittyviä ongelmia ja mielikuvat, joilla niitä voidaan opettaa.

Ongelmatilanne tai opetettava asia	Esimerkkiharjoituksia
Laulutekniset asiat	
Nielun ja tilojen avaaminen, pehmeään kitalaen kohottaminen	Haukotuksen tunne aivastuksen tunne hyvän tuoksun nuuhkiminen hämmästyksen tunne
Jännittynyt leuka	Kurkunpään laskeminen ja rentouttaminen tietoisesti
Keskivartalon lihaksiston liiallinen rentous, kehoyhteyden puute	Vihan tunne voi auttaa löytämään kehoyhteyden ja tuen yskäisy aktivoi lihaksia
Poikittaisen vatsalihaksen ja lantion-pohjan liiallinen rentous	Mielikuva tiukkojen housujen vetoketjun vetämisestä
Selän lihasten heikko aktivaatio	Mielikuva siipien levittämisestä sisäänhengityksen aikana
Kehon lihaksiston liiallinen jännittäminen	Kehon liike iloisen läähättävän koiran leikkiminen vähentää kehon staattista jännitystä
Laulun aloittaminen liian raskaasti	Mielikuva laulun aloittamisesta ”äänen päältä”
Kehoyhteyden hallitsemattomuus ylöspäin menevissä sävelkuluissa	Ajatus pyykkinarusta, jossa kaikki äänet ovat samalla korkeudella
Kehon kannattelu	Ajatus kulkemisesta kaarisillan päästä päähän yhtä ryhdikkäänä
Puutteellinen hengitysyhteys	Iloisen läähättävän koiran leikkiminen, nuuhkiminen, salaisuus mielikuvana hämmästyksen avaa hengityspotkea
Inhalaren puute	Itkun tunne
Rohkeuden puute	Suuren oopperadiivan leikkiminen
Lysähtänyt ryhti	Kuninkaallisen leikkiminen
Tulkinnan pinnallisuus	Erilaiset tunneharjoitukset

6) Jos olet havainnut joidenkin mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten auttavan joihinkin tiettyihin ongelmiin, käytätkö samoja keinoja kaikkien oppilaiden opettamisessa, vai vaihtelevatko toimivat mielikuvat ja tunneilmaisuharjoitukset oppilaan mukaan?

Laulunopettajat vastasivat käyttävänsä vanhoja ja uusia mielikuvia vaihtelevasti. Tarpeen vaatiessa laulunopettajat keksivät mielikuvia ja auttavat oppilaitaan keksimään mielikuvia itse. Toisaalta hyväksi havaittuja mielikuvia käytetään yhä uudelleen ja monien oppilaiden opetuksessa hieman varioiden. Tunneilmaisuharjoituksia käytetään yhtä lailla kaikenlaisten ongelmatilanteiden ratkaisuvuoksi. Mielikuvat ja tunneilmaisuus ovat kytköksissä toisiinsa siten, että tunneilmaisuharjoituksen taustalla on yleensä jonkinlainen mielikuva. Tunneilmaisuharjoitukset ovat jonkin verran pidemmälle vietyjä harjoituksia kuin varsinaiset mielikuvaharjoitukset.

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että opettajan on valittava opetustyyliinsä mielikuva- ja tunneilmaisuharjoituksineen opetettavan oppilaan mukaan. Kaikki eivät välttämättä hyödy samoista mielikuvista. Hyviä ja toimiviksi havaittuja mielikuvia pyritään silti käyttämään ensin sellaisenaan tai muunnellen sekä soveltaen oppilaiden tarpeet ja persoonallisuus huomioon ottaen. Myös musiikin tyyli ja oopperoiden osalta rooli, jota harjoitetaan, vaikuttavat vastaajien mukaan valittaviin harjoituksiin. Eräs vastaaja myös huomautti, että pitkälle edistyneen oppilaan harjoitteluvaiheeseen on hyvä sisällyttää hyvin monenlaisia harjoitteita, koska lopulliseen tulkintaan vaikuttavat myös ohjaajan ja kapellimestarin mielipiteet.

7) Mistä mielestäsi johtuu, että mielikuvat ja tunneilmaisuharjoitteet voivat auttaa laulutunneilla käyvää laulunopiskelijaa tai harrastajaa?

Laulupedagogit ja laulupedagogiopiskelijat vastasivat mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitteiden hyödyttävät lauluoppilaita muun muassa siten, että oppilaat unohtavat jännittää tai analysoida liikaa teknistä tekemistään.

Vastanneiden mielestä mielikuvilla ja tunneharjoituksilla on mahdollista opettaa oppilaille oman kehon tuntemusta ja toimintaa. Yksi vastaajista piti haasteellisenä konkreettisesti opettaa laulussa tapahtuvaa lihastyöskentelyä, koska se on suurimmalta osalta sisäisten tuntemusten varaista. Mielikuvan tai tunteen avulla oppilas voi kuitenkin tunnustella, missä ja miltä lihaksissa tuntuu. Opettajan palautteen avulla oppilaat voivat yhdistää oikeanlaisen tekemisen niihin tuntemuksiin, joita heillä on ollut mielikuva- ja tunneilmaisuharjoituksen aikana.

Käytämme laulamiseen vaadittavaa lihaksistoa päivittäisissä tilanteissa, jotka ovat meille tuttuja ja usein toistettuja. Kun tuomme nämä esimerkit arkipäivän tilanteista laulutunneille, on helpompi hahmottaa tarvittava lihaksisto näiden esimerkkien kautta. (Vastaaja 7: laulupedagogi)

Toisaalta oppilaat voivat vastaajien mukaan hyötyä mielikuvista ja tunneilmaisusta siten, etteivät he ala suorittaa laulutekniikkaa, jolloin keho jännittyy liikaa ja tekee laulamisesta vaivalloista. Kun oppilas alkaa luottaa opettajaansa, hän uskaltaa todennäköisemmin heittäytyä mielikuvan valtaan ja ilmaisemaan haluttua tunnetta. Tällöin hän unohtaa yliaktivoida kehonsa. Keho alkaa usein toimia automaattisesti oikealla tavalla, jolloin lauluäänen tuottaminen on helpompaa ja vapautuneempaa kuin ylisuorittaessa. Oppilas ikään kuin huijaa omaa, liikaa analysoivaa mieltään ja saa laulun kannalta tärkeitä asioita tapahtumaan kehossaan lähes itsestään. Laulaminen on usein sitä luonnollisempaa, mitä vähemmän oppilas ajattelee erillisiä laulamisessa käytettäviä lihaksia. Opettajan on hyvä tarkkailla oppilaan tekemistä ja kertoa, mihin mielikuvilla ja tunneharjoituksilla pyritään ja mitä asioita kehossa tapahtuu niitä käytettäessä.

- - Usein laulamisprosessin luonnollisuus löytyy vasta tunneilmaisujen kautta, esimerkiksi jokaisella henkäyksellä on syy. (Vastaaja 3: laulupedagogi)

Laulajan ilmaisun pitää olla uskottavaa ja puhuttelevaa, jotta hän on uskottava esimerkiksi rooli-hahmona. Mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitusten avulla on mahdollista syventää musiikin tulkintaa. Yksi vastaajista on kokenut, että harjoitukset toimivat myös lihasmuistin tukena opeteltaessa musiikkityylejä ja lyriikoita.

4.2.2 Esiintyvien taiteilijoiden ajatuksia mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten käyttämisestä

Kuten laulupedagogeille, esitimme myös esiintyville laulajille seitsemän kysymystä. Kaikki kyselytutkimukseen osallistuneet vastasivat tähän osioon. Suurin osa vastaajista esiintyy työssään, mutta myös harrastajat esiintyvät joskus ja toivat siten näkemyksensä esiin tässäkin osassa.

1) Jos opettelet roolia tai uutta konserttiohjelmistoa, käytätkö mielikuvaharjoituksia? Millaisia? Miten ne auttavat sinua sisäistämään roolihenkilön olemuksen ja syventämään laulettavan tekstin tulkintaa?

Vastanneista suurin osa käyttää apuna mielikuvia, niin teknisissä kuin tulkinnallisakin asioissa. Tunneilmaisulla voi esiintymistilanteissa ja niihin valmistautuessa esimerkiksi huijata analysoivaa mieltä, vapautua kehon jännityksistä sekä etsiä syvennettyä tulkintaa. Esiintyvät taiteilijat hakevat omasta kokemuspohjastaan merkityksiä mielikuville, mutta painottavat kuitenkin myös tulkinnan yhteyttä teoksen musiikilliseen puoleen ja runon tarinaan.

Osa vastaajista käyttää konkreettisia mielikuvia, joilla he provosoivat itseään esimerkiksi roolihenkilön tietynlaiseen tunnetilaan tai liedin kertojan mielen sisäiseen maailmaan. He yrittävät tietyllä tavalla muuttua roolihenkilöksi, jotta sitä kautta ymmärtäisivät, miten roolihenkilö kokee tilanteet, ihmissuhteet ja ympäröivän todellisuuden ja sen, mikä on roolihenkilön motiivi tehdä niitä asioita, joita hän tekee. Rooliin eläytymällä pyritään pääsemään juuri siihen tunnetilaan, joka roolihaamolla pitäisikin olla ympäröivissä olosuhteissa.

- - Yritän olla se henkilö, jota esitän.

(Vastaaja 6: laulua opettava ja harrastava, esiintyvä)

- - Roolihenkilön epätoivoa ilmaisevaan olemukseen olen käyttänyt esimerkiksi mielikuvaa ”kuvittele sydämesi tosi raskaaksi ja kuvittele, että se tippuu pois.

(Vastaaja 1: laulupedagogi)

Esiintyvät taiteilijat pitivät tärkeänä tulkittavan asian lähestymistä omien kokemuksien kautta. Laulaja voi käyttää hyödyksi ilmaisussa kehon luonnollista toimintaa, esimerkiksi itkun aikana. Muutenkin todenmukainen suhtautuminen laulun ja roolihenkilön tulkintaan koetaan olevan ilmaisullisesti kaikkein vakuuttavin.

Vastaajat kertoivat etsivänsä omasta tunnemuististaan aineksia roolihenkilön tunteiden tulkintaan. Esitettävään tarinaan ja roolihenkilöön yritetään samastua siten, että esiintymistilanteessa esittäjä elää roolihenkilön elämää. Yksi vastaajista kertoi koettavansa käyttäytyä ja reagoida, kuten hän itse reagoisi juuri samassa tilanteessa, jossa tarinan henkilö on. (ks. luku 2.3.2)

Mielikuvien merkitys on suuri tekstien ja roolin omaksumisessa. Mielikuvia apuna käyttäen laajojen laulusarjojen laulujen tunnetilojen ja niiden yhteyden opettelu voi helpottua, kuin myös oopperassa roolihaamon ja sen draamankaaren hahmottaminen.

2) Jos opettelet roolia tai uutta konserttiohjelmistoa, harjoitteletko tunneimprovisaation keinoin? Millaisia keinoja käytät? Miten koet hyötyväsi niistä?

Melkein kaikki kyselyyn vastanneet käyttävät tunneilmaisuharjoitteita sekä ohjelmistoa että oopperarooleja valmistellessaan. Suurin osa antoi myös esimerkkejä käyttämistään menetelmistä. Kaksi vastaajaa jätti vastaamatta kysymykseen ja kolme vastaajaa ilmoitti, ettei käytä työskentelyssään lainkaan tunneimprovisaatioharjoitteita.

Tunneimprovisaatiolla voi saada rennon heittäytymisen kautta turhat jännitykset pois kehosta, jolloin koko keho vapautuu resonoimaan ja syvimät lihakset aktivoituvat. Improvisaatioharjoitteilla voi saada helpotusta laulutekniikkaan tai etsiä tunteilla nyansseja ja sävyjä lauluun. Esimerkiksi läheisen kuoleman ajattelu, viha tai jokin muu voimakkaita tunteita herättävä tilanne saa kehossa aikaan impulssin, jonka voi hyödyntää laulua esittäessä.

- - lietson itseni tuntemaan vihaa, kävelen ympäri luokkaa, jolloin hengitys syvenee. Tunne kehollistuu. Tai jos koen suurta surua, saatan mennä pieneksi mytyksi lattialle. Hyödyn siitä siis, että itsetarkkailijana näen, miten siinä mielentilassa oleva aidosti käyttäytyy. Kehollistumisen kautta voin siirtää sen lauluääneen. (Vastaaja 3: laulupedagogi)

3) Millaisia keinoja käytät, kun sinun pitäisi tulkita roolihenkilön tunnetiloja? Haetko tunteet omista tunnekokemuksistasi, esimerkiksi omista surun kokemuksista, jos roolihenkilö on surullinen?

Yhtä lukuun ottamatta kaikki vastaajat hakevat roolihenkilön rakentamiseen pohjaa omista tunnekokemuksistaan. Laulajan on löydettävä käyttöönsä parhaiten itselle sopivia keinoja, joiden avulla voi tulkita roolihenkilön tunnetiloja uskottavasti. Yksi vastaajista kokee aidon tunteen saavuttamisen helpommaksi, silloin kun laulun teksti on itselle merkityksellinen.

Roolihenkilön tunnetiloja voi lähestyä joko omakohtaisen tunnekokemuksen pohjalta, jolloin koettuja tunteita yritetään siirtää rooliin tai tarinaan eläytymisen kautta, jolloin esiintyjä tutkii roolihenkilön sielunelämää ja yrittää empatian avulla eläytyä siihen. Oma elämäkokemus tuo syvyyttä ja edesauttaa ehyn tulkinnan syntymisessä. Vastaajat kokivat, että ilon ja surun tunteita on helppo hyödyntää tunneilmaisussa. Eräs vastaaja puolestaan painotti, kuinka vaikeaa humalatilaa on esittää uskottavasti ilman omaa kokemusta.

4) Miten pääset lavatyöskentelyssä musiikin ja roolihahmon edellyttämään tunnetilaan?

Vastaajat luettelivat hyvin monia erilaisia keinoja. Moni kokee riittävän harjoittelun olevan avainasemassa sopivaan tunteeseen pääsemisessä. Harjoittelussa he saattavat saada apua niin sanoituista askelmerkeistä lavalla, jolloin he muistavat ohjauksen yksityiskohtia ja rakentavat tämän muistin varaan myös tunneilmaisuaan. Myös ahkeralla harjoittelemisella ja musiikin toistamisella on vastaajien mukaan merkitystä. Oman tunnekokemuspankin hyödyntämistä korostettiin myös tämän kysymyksen yhteydessä.

Musiikki itsessään voi olla usein hyvin tunnepitoista ja tunteita provosoivaa. Tästäkin laulaja voi saada apua tulkintaan ja tunteiden välittämiseen. Samoin kollegat lavalla auttavat toisiaan tunnetilojen löytämisessä. Yhtäältä oopperalavalla roolit käyvät jatkuvaa vuoropuhelua toistensa kanssa. Toisaalta ohjaajan tulisi näyttää tietä ja antaa laulajille riittävästi aikaa, jotta he pystyvät omaksumaan roolin yhdistäen sen tunnekokemusmuistiinsa.

Yksi vastaaja toi esiin myös sen, ettei esiintyjä voi menestyksekkäästi toteuttaa kapellimestarin tai oopperaohjaajan haluamaa ohjausta, jos tekninen osaaminen on puutteellista. Silti esityksen tekee mieleenpainuvaksi, jos esiintyjä pystyy tulkitsemaan omakohtaisen oloisesti. Tulkinta tekee tällöin tarinan uskottavaksi, vaikka se olisi miten merkillinen tai epärealistinen tahansa. Myös työyhteisön ja kaikkien sen jäsenten yhteinen visio toteutettavasta teoksesta auttaa vastaajan mukaan laulajia pääsemään rooliensa tunnetiloihin sisälle.

Kyselyaineistomme vastaajat olivat pitkälti kokeneet, että laulettavan materiaalin tekstin merkitysten pohtiminen voi viedä syvälle roolin tai musiikin edellyttämään tunnetilaan ja tulkintaan. Teksti avaa toisen maailman ja luo edellytyksen tulkinnalle. Jos sanoista aukeaa jokin selkeä tarina, voi sitä yrittää lukea eläytyen. Toisaalta tunteita voi harjoitella myös yksittäisinä tunteina lihasmuistiin, jolloin omasta sisäisestä tunnepankistaan voi ammentaa sopivan tunteen sopivalla hetkellä.

*Kai olennainen asia on, että laulaa musiikkia ja maalaa musiikin herättämää tunnetta tai maisemaa jo ennen kuin lauluosuus varsinaisesti alkaa. Esiintymisjännityksen vuoksi monesti tuntuu, ettei enää ole muuta jäljellä, mihin turvautua, kuin musiikki.
(Vastaaja 9: laulupedagogiopiskelija)*

Osa kyselyyn vastanneista esiintyjistä luottaa siihen, että esiintymistilanne vie heidät mukanaan ja että tunne ja tulkinta syttyvät lähes automaattisesti. He saattavat pyrkiä unohtamaan musiikin ulkopuolisen maailman ja eläytyvät tilanteeseen, kuin olisivat itse roolihenkilöitä. Jotkut vastaajat kertoivat pääsevänsä helposti sisään tunteeseen ja tunnelmaan.

Kysymykset 5, 6 ja 7 ovat limittäisiä ja niin samankaltaisia, että käsittelemme niitä samanaikaisesti. Näissä kysymyksissä keskityttiin vaikeisiin tunteisiin, jollainen laulajalle on etenkin surun tunne, sillä liian syvä surun kokemus haittaa laulamista vaikeuttaen hengittämistä ja äänen tuottamista. Toisaalta hallitusta surun tunteesta voi olla hyötyä musiikin tulkitsemisessä.

5) Miten hallitset tunteet, ettei esimerkiksi suru pääse liian suureksi? Miten etäännytät tunnekokemuksen itsestäsi tai itsesi tunnekokemuksesta?

6) Onko sinulla kokemusta siitä, että omat tunteesi olisivat joskus nousseet niin pintaan, että niitä olisi ollut vaikea hallita? Millaisia kokemuksia?

7) Miten etäännytät omat kipeät tunteesi vaikeissa esiintymistilanteissa, kuten esimerkiksi hautajaisissa?

Laulajan pitää eläytyä ja tulkita välillä hyvinkin voimakkaasti tunteita välittäen. Silti samalla pitäisi pystyä hallitsemaan omat tunteensa, jotta esitys onnistuu. On oltava tiukasti roolissa, mutta samalla jokaisen laulajan on oltava oma itsensä.

Tämä tuli selvästi esille myös vastauksissa. Kyselyyn vastanneet toivat esille, että esiintyvä taiteilija, tässä tapauksessa laulaja, ei saa päästää itseään niin syvälle roolihahmoon, että roolihahmon kipeät tunteet ottaisivat vallan. Laulajan on siis etäännyttävä roolista ja pidettävä itsensä tietoisena todellisuudesta esteettisen kahdentumisen periaatteen mukaisesti.

Laulajan on tehtävä tulkintoja siitä, millaisia tunteita säveltäjä ja sanoittaja ovat ehkä halunneet välittää yleisölle musiikillaan. Hänen olisikin pyrittävä tulkitsemiensa tunteiden uskottavaan esittämiseen kuitenkin velloitta niissä liiaksi. Uskottavaan tulkintaan ei vastanneiden mukaan pääse pelkästään halutun tunteen tunnusmerkkien matkimisella, vaan on koetettava löytää aito tunne omasta kokemusmaailmastaan.

Tunneilmaisun kannalta vaikeista, etenkin surullisista esiintymistilanteista oli monilla kyselyymme vastanneilla omakohtaista kokemusta. Se, kuinka helppoa omien tunteiden etäännyttäminen on, riippuu usein siitä, kuinka läheltä suru itseä koskettaa. Lähiomaisen hautajaisissa voi vastaajien mukaan joutua kovasti ponnistelemaan, jotta suru ei saa ylivaltaa, vaan laulaja saa pidettyä tunteen hallinnassaan. Vieraamman ihmisen hautajaistilaisuudessa tunne on yleensä helpompi hallita ja toisaalta välittää yleisölle.

Vastaajat olivat esiintyneet myös muissa tunteiden hallinnan kannalta vaikeissa tilanteissa. Joskus laulettava musiikki voi laukaista jonkin oman tunnemuiston niin, että tunne on saada ylivallan. Normaali konserttitilanteet, joissa esiintyjä esiintyy itsenään, voivat olla vaikeampia tunteiden hallinnan kannalta kuin esiintymistilanteet roolissa.

Se, miten laulajat hallitsevat tunteensa, vaihtelee paljon. Vaikka omista tunteista voikin ammentaa tunnekokemuksia, ei voi mennä liian syvälle rooliin tai musiikkiin, jotta lopputuloksesta tulisi kuitenkin hallittu. Kaikki kyselylomakkeeseen vastanneet eivät kuitenkaan vielä koe hallitsevansa omia tunteitaan riittävän hyvin. Yksi vastaajista sanoi välttelevänsä hautajaistilaisuuksissa laulamista, koska ei usko pystyvänsä kontrolloimaan tunteitaan.

Surun kokeminen on joskus niin vahvaa, että itkua ei voi pidättää, vaikka olisi kuinka sopimaton paikka. (Vastaaja 8: laulopedagogiopiskelija)

Moni korosti, että ammattilaislaulajan pitäisi aina kyetä hallitsemaan omat tunteensa konsertti- ja muissa esiintymistilanteissa. Kontrolloimattomat tunteenpurkaukset kuuluvat vain harjoitushuoneeseen, ei konserttisaliin tai oopperalavalle.

Vastaajat olivat kehittäneet erinäisiä keinoja tunteenhallintaan. Vaikeiden tunteiden etäännyttämisen keinoina vastaajat käyttivät esimerkiksi asioiden rationalisoimista tai sitä, että pitää itsensä koko ajan tietoisena siitä, mitä on tekemässä. Etäännyttämisen keinona toimii erilaisten laulutilanteeseen kuulumattomien asioiden ajatteleva. Omien tunteiden hallitsemisen kannalta vaikeissa esiintymistilanteissa osa vastaajista kertoi myös varovansa katsekontaktia surevaan yleisöön. Varsinkin ammattilaulaja saattaa välttää siunaustilaisuuksissa laulaessaan ajattelemasta liikaa omaisia tai omia vastaavia tunnekokemuksiaan. Yhtä vastaajaa mietitytti kuitenkin, jääkö esitys silloin

liian kylmäksi ja tunteettomaksi. Yhtenä metodina tunteiden hallintaan mainittiin keskittyminen musiikillisiin yksityiskohtiin, kuten nyansseihin. Toisaalta kehon adrenaliinitason nousu ennen esiintymistä ja esiintymisen aikana auttaa vastaajien mukaan tunteiden kontrolloimisessa.

-- Itse olen näissä tilanteissa (esim. ystävän hautajaiset tms.) etäännyttänyt esiintymisen ajaksi itseni ajattelemalla esiintymistä oopperalavalla, kirkkaassa spotissa josta en pysty yleisöä erottamaan. -- (Vastaaja 5: esiintyvä taiteilija, lauluoppilaita opettava)

Laulettavaa materiaalia pitää monen mielestä työstää riittävästi. Jotkut laulajat saattavat harjoitusvaiheessa harjoitella vaikean tunteen hallintaa esimerkiksi konkreettisesti itkemällä surun tunnetta vähemmäksi tai tuntemalla raivokasta vihaa. Tällöin laulajat käsittelevät suuren ja vaikean tunteen etukäteen esimerkiksi laulun sanojen kautta ja saavat sen siten paremmin hallintaansa. Toisaalta itse esityksessä monet yrittävät olla miettimättä laulun sanoja liikaa, jos niiden pohtiminen vaikeuttaa tunteenhallintaa. Yhtenä keinona yksi vastaajista kertoi käyttävänsä empatiaa ja mielikuvia. Hän kertoi kokevansa surun empatian kautta, mutta päästävänsä siitä irti ennen laulamista.

Hautajaistilanteissa koen omaisten ja muiden vieraiden surun empatian kautta. Sen jälkeen päästän siitä mielikuvissani irti ja pyrin mahdollisimman nöyrästi antamaan musiikin heille lahjaksi, jotta he voivat esimerkiksi sen kautta syventyä suruunsa ja muihin tunteisiin. Joku viisas laulaja tai opettaja on sanonut, että laulaminen tapahtuu aina hymyilevien silmien läpi: myös surussa. (Vastaaja 3: laulupedagogi)

4.2.3 Laulutunneilla käyvien ajatuksia mielikuvien ja tunneilmaharjoitusten käyttämisestä

19 vastaajaa vastasi yhdeksään kysymykseen, jotka kohdistimme laulutunneilla käyville henkilöille. Kaikki he kertoivat omilla laulutunneillaan käytetyn mielikuvia opetuksen tukena.

1) Kerro esimerkkejä mielikuvista, joita opettajasi on käyttänyt, ja arvioi, miten mielikuvat ovat auttaneet sinua laulutekniikan oppimisessa. Oletko esimerkiksi oppinut hengitystekniikkaa tai jotakin muuta fyysisen tason asiaa mielikuvien avulla?

Kokosimme seuraavaan taulukkoon (5), millaisia mielikuvia vastaajat olivat omilla tunneillaan kohdanneet ja mihin asioihin he ovat kokeneet saavansa niistä apua.

TAULUKKO 5. Kokemuksia mielikuvista ja tunneilmaisuharjoitteista ja niiden vaikuttavuudesta laulutunnilla.

Mielikuva tai tunneilmaisuharjoitus	Mihin vastaaja on kokenut harjoituksen autta- neen?
Hyvän hajun haistelu Face lift Laulaminen korvilla, korvien höristely Hämmästyksen, haukotuksen tai aivastuksen tunne Kirkonkellot Kirkkaat silmät	Resonanssitilojen löytyminen
Pään vertaaminen kolmioon, jonka terävä pää on leuan kohdalla	Auttaa leuan rentouttamiseen
Kylmään veteen joutuminen	Vähemmän painetta ja enemmän tilaa
Äänen laskeutuminen sumuisen järven pinnalle	Laulamisen rentous ja rauha
Puhelin suussa, hamsteriposket	Tila suussa
Käärme nielussa	Tila nielussa
Ääni lähtee rintalastan alta ja menee selästä ulos.	Kurkunpään rentouttaminen, äänen rento tuottaminen ja hyvä tuki
Niskan takana sateenvarjo	Tuki ja rentous samaan aikaan
Kroppa on kuin sello tai kitara	Koko kroppa soi kuin soittimen kaikukoppa
Päällä painava kirkkohame joka vetää maata kohden	Kropan aktivoiminen
Kolmio lapojen takana	Ryhti, aktivoi niskaa ja aukaisee rintaa
Selän takana oleva yleisö	Aktivoi niskaa ja maskia
Naru, joka vetää päästä ylöspäin	Aktivoi kehoa, ryhti
Ääni on tila tilassa	Ääni kulkee vapaasti
Vokaalin kiinni nappaaminen lantionpohjanli- haksilla	Aktivoi lantionpohjaa
Juuret jalkapohjista	Tuki alas asti
Tamponin ponnistaminen ulos, aukko auki, antautuminen, imun tunne lantionpohjassa ja keskikehosta ylöspäin	Lantionpohjan tuki ja aktivoiminen
Samppanjapullon korkin poksauttaminen ylös- päin menevässä sävelkulussa	Auttaa siihen, ettei juoksutuksissa takerru yksittäi- siin säveliin, vaan jatkaa eteenpäin.
Höyrylaiva	Ilmananto
Ilmapallo	Keuhkojen täyttyminen ja tyhjentyminen
Kipu, itku tai kidutus	Inhalare eli imun tunne äänessä
Perusemootiot :suru, ilo, viha ja pelko	Kehon aktivointi
Kuminauha-ajatus korkealle mentäessä	Mitä korkeammalle mennään, sitä alemmas kumi- nauha vetää. On auttanut korkeiden sävelien ki- reydetömyydessä.
Futisottelussa neljän kaljan jälkeen	Toimi vastaajan mukaan hengityksen rauhoittami- seen ja avasi soinnin

2) Ymmärrätkö yleensä helposti opettajasi tarjoamat mielikuvat?

Laulutunneilla käyvät kertoivat ymmärtävänsä heidän opettajiensa tarjoamat mielikuvat pääsääntöisesti melko helposti, etenkin jos oppilas-opettajasuhde oli jo vakiintunut. Vastaajien mukaan sillä on merkitystä, kuinka hyvin tuntee opettajansa ja tämän käyttämän termistön.

Joskus oppilas saattaa ymmärtää tarjotun mielikuvan väärällä tavalla, mutta vastausten mukaan nekin tilanteet yleensä selviävät aikanaan. Jos opettaja ei esimerkiksi kuulekaan toivomaansa reaktiota oppilaan tekemisessä, hän voi tarkentaa, mitä halusi ja ohjeistaa eri tavalla, jotta oppilas ymmärtää.

3) Oletko itse keksinyt toimivia mielikuvia? Millaisia? Mihin asioihin koet niiden auttavan? Käytätkö niitä harjoittellessasi? Miten koet hyötyväsi niistä?

Lauluoppilaiden vastausten perusteella omia mielikuvia keksitään myös itse riippumatta siitä, miten pitkään he ovat laulaneet. Ammattitasolla olevat hahmottavat vastaustensa perusteella omaa tekemistään aloittelijoita enemmän konkreettisella fyysisellä tasolla, koska heillä on asiantuntijuutta kehosoittimestaan ja sen osista. He osaavat käyttää lauluun osallistuvista kehon osista oikeita nimityksiä. Silti myös pitkään laulutunneilla käyneet keksivät mielikuvia.

TAULUKKO 6. Lauluoppilaiden itse keksimiä mielikuvia tiettyihin opeteltaviin asioihin tai ongelma-kohtiin.

Keksitty mielikuva tai tunneilmaisuharjoitus	Mihin auttaa?
Putki, joka menee nielusta nenän takaa ja avautuu kallossa	Auttaa tilojen avaamiseen
Mielikuva äänen leviämisestä pään taakse	Auttaa oikeanlaisen paineen ja tilan etsimisessä
Hämmästyks ja ilo	Saavat enemmän tilaa korvien väliin
Ajatus alaspäin suuntautuvasta ilmavirrasta, joka ympäröi torson	Auttaa hyvän laulajan tuen löytämiseen ja ylläpitämiseen
"Mielikuva, että laulufraasi ja nuotti tulee minulle ja minä hengitän sen sisään ja käytän laulaessa."	Inhalare la voce eli imua äänessä
Humanoidin pää	auttaa äänen tuessa, rentoutumisessa ja kiinteytymisessä.

4) Onko opettajasi teettänyt sinulla tunneilmaisuharjoituksia? Millaisia? Oletko mielestäsi hyötynyt niistä? Millä tavalla?

Vastausten perusteella opettajat teettävät lauluoppilaillaan mielikuvaharjoitusten ohella tunneilmaisuharjoituksia. Kokosimme taulukkoon kyselyyn vastanneiden laulutunneilla käyvien henkilöiden ajatuksia siitä, mihin heidän mainitsemansa tunneilmaisuharjoitteet ovat auttaneet.

Surullinen olo, iloinen olo, rakastunut olo – tunnetilaharjoituksilla päästään kiinni itse ilmaisuun, joita ilman laulaminen ei ole lainkaan niin merkityksellistä. Tunnetilaharjoituksilla päästään tulkinnan lähteille. Ilman tulkintaa laulaminen esiintymistilanteessa on kuin nälän tyydyttäminen ahmien mauttomalla ruoalla! (Vastaaja 18: harrastaja)

TAULUKKO 7. Laulutunnilla käyvien kokemuksia tunneilmaisuharjoituksista ja niiden toimivuudesta.

Tunneilmaisuharjoitus	Mitä harjoituksella on haluttu saavuttaa?/ Mihin harjoitus on vastaajien mielestä auttanut?
Syyllistyminen läheisen kuolemasta	Vastaaja kertoi päässeensä syvemmälle omaan laulutekniikkaansa. Hänen ilmaisunsa parani myös.
Valtava tuskan tunne ja voimattomuus Tosca-harjoittelussa siitä, että ei mitenkään pysty muuttamaan kohtaloaan (veti itseään käsin lattiaa pitkin)	Tunteen avulla saa aktivoitua kehoa ja aukaistua ääntöelimistöä. Laulamisesta tulee elinvoimaisempaa ja uskottavampaa, kun tunne on äännessä.
Ääniharjoitukset (pääsääntöisesti positiivisten tunteiden kanssa leikkimistä)	Avaavat kehoa ja vapauttavat tehokkaasti ylimääräisestä tekemisestä.
Perusemootiot: suru, ilo, viha ja pelko	Tulkittamisesta tulee vahvempaa.
Monenlaisia tunneilmaisuharjoituksia	Auttoivat oman kehon ja mielen vapauttamisessa. Auttavat löytämään erilaisia soundeja ja edistävät tunnilla heittäytymistä ja rentoutumista. On helpompi ylittää omia rajojaan harjoitusten tekemisen jälkeen.
Surullinen olo, iloinen olo, rakastunut olo	Tunnetilaharjoituksilla päästään kiinni itse ilmaisuun, jota ilman laulaminen ei ole lainkaan niin merkityksellistä. Tunneharjoitusten avulla päästään tulkinnan lähteille. Surullisuus, iloisuus ja kauhistumisharjoitukset ovat auttaneet saamaan lauluihin oikeaa tunnelmaa. Ovat auttaneet myös teknisesti.

Seuraavia kysymyksiä (5 ja 6) analysoimme samanaikaisesti, koska sekä kysymykset että vastaajien vastaukset olivat hyvin samankaltaisia ja limittäisiä. Kysymyksissä oli vain hienoinen näkökulmaero.

5) Miten suhtaudut tunneilmaisuharjoituksiin? Koetko ne mukaviksi, helpoiksi, vaikeiksi, ujoistuttaviksi, jännittäviksi tai epämiellyttäväiksi? Tuleeko jotakin muuta kokemusta mieleen? Mistä arvelet sen johtuvan?

6) Millaisissa tilanteissa laulutunneilla tunneilmaisuharjoitusten tekeminen on mielestäsi helppoa? Miksi se on helppoa?

Suhtautuminen tunneilmaisuharjoituksiin laulutunneilla vaihtelee. Joidenkin mielestä harjoitukset ovat erittäin hyviä ja tärkeitä kehittymisen kannalta, ja jotkut kokevat ne välillä jopa nolostuttaviksi tai muutoin epämiellyttäväiksi. Suhtautuminen saattaa joidenkin laulutunneilla käyvien mielestä olla myös kahtalaista. Toisaalta ne koetaan jopa erittäin palkitseviksi ja hyödyllisiksi, mutta samalla raskaiksi.

Moni vastaaja piti tunneilmaisuharjoitusten vapautumisen kannalta ratkaisevina tekijöinä tunnilla vallitsevaa ilmapiiriä ja tilanteen luonnetta. Moni vastaaja korosti erilaisten harjoitusten tulevan helpommiksi, jos laulutunnilla on rento ilmapiiri ja jos laulunopettaja on avoimesti ja kannustavasti vuorovaikutuksessa suhteessa oppilaaseen. Yksi vastaaja kertoi kokevansa tunneilmaisuharjoittelun yksilöopetukseen verrattuna helpommaksi ryhmässä, jos ryhmässä jokainen harjoittelee yhtäaikaaisesti niin, että kukaan ei ehdi seurata tai arvioida toisten tekemistä.

Samoin useat vastaajat korostivat laulunopettajan merkitystä siinä, miten tunneilmaisuharjoituksia voi omaksua ja miten niiden avulla voi oppia tai tulkita. Laulunopettajan tuttuus, läsnäolo, hyväksyvä suhtautuminen oppilaaseen ja välillä leikkisä suhtautuminen asioihin koettiin seikoiksi, joiden avulla lauluoppilas voi suhtautua rennosti itseensä. Myös se, että opettaja on emotionaalisesti avoin, helpottaa yhden vastaajan mukaan tunneilmaisuharjoitusten tekemistä.

Tunneilmaisuharjoitusten positiivisiksi puoliksi koettiin muun muassa se, että niiden avulla saa hetkellisesti päästää kaiken ulos ja leikkiä sekä kokeilla, ennen kuin pitää asettua musiikin asettamiin raameihin. Ne vievät lauluoppilaiden mielestä ajatuksia pois pienistä lihasten toiminnoista kohti

isompia kokonaisuuksia ja auttavat asioiden siirtymistä lihasmuistiin. Ne myös helpottavat heittäytymistä. Joissakin vastauksissa korostettiin, että koska laulajan työ on tunteiden ilmaisua ja esiintymistä ja koska musiikin tulkitseminen on tunneilmaisua, ovat harjoitukset erittäin hyödyllisiä.

Tunneilmaisuharjoitusten varjopuolena oppilaat mainitsivat muun muassa, että on raskasta heittäytyä kipeisiin tunteisiin aina uudestaan ja uudestaan, vaikka toisaalta harjoitukset saattavatkin olla samalla aikaa palkitsevia ja hyödyllisiä. Samoin, jos oppilas on valmiiksi väsynyt tai ahdistunut, voi tunneilmaisuharjoitus tuntua aluksi raskaalta ja voi olla vaikea saada kiinni halutusta tunteesta. Tällöinkin on yhden vastaajan mukaan silti mahdollista päästä tunneilmaisuharjoitukseen sisälle ja päästä tunteeseen kiinni, vaikka se viekin ehkä enemmän aikaa ja voimia.

Yksi vastaajista pohti, altistavatko tunneilmaisuharjoitukset tunnetason huijaamiselle, sillä tunneharjoitusten rehellinen tekeminen on raskasta ja vaativaa. Tunteisiin eläytyminen tuntuu yhden vastaajan mukaan vaikealta, vaikka hän silti pitää tunneilmaisuharjoitteita hyödyllisinä. Joskus oppilaita ujoituttaa heittäytyä tunneilmaisuharjoituksiin opettajan nähden. Ujoittelu saattaa aiheuttaa yhden vastaajan mukaan ajatuksen harhailua jopa harjoitusluokan ulkopuolelle.

Ensimmäisenä mieleeni tulee lähes ujoitettava harjoitus synnytyksen äännähtelyistä. En osannut rentoutua enkä keskittyä siinä asiaan, vaan minua lähinnä huoletti, mitä muut harjoitusluokan ulkopuolella olevat ajattelee. - - (Vastaaja 18: harrastaja)

Toisaalta sama vastaaja koki jotkin muut tunneilmaisuharjoitukset todella miellyttäviksi, vaikka oli-kin alkanut kerran surun tunneilmaisuharjoituksessa itkeä. Erään vastaajan mukaan tasapaino tunneilmaisuu-teen löytyy tunneilmaisuharjoitteiden toistosta. Tunneilmaisuharjoittelussa on vastaajan mukaan tärkeää pysyä kultaisella keskiteillä, jotta tunteet eivät vie kaikkea huomiota ja jotta laulutekniikka pysyy hallinnassa. Toisaalta tunneharjoituksia on syytä toistaa usein, koska ne ovat ilmaisuvoiman kehittymisen kannalta tärkeitä.

Tunneilmaisuharjoituksia koettiin olevan helppoa lähestyä myös tekstin tai tarinan kautta. Tällöin laulutunnilla laulettava ohjelmisto toimii tunneilmaisun alustana. Kaksi vastaajaa mainitsi, että he saavat laulua harjoitellessaan tuotua tekstin ja tarinan avulla helposti tunteet esiin. Empatia luo tähän mahdollisuuden.

-- Kun ilmaisuharjoitukseen on liittynyt jokin tarina, on paljon helpompi lähteä eläytymään. Jos pyydetään pelkästään, esimerkiksi että "ole pelästynyt", on vaikeampi saada tunteesta kiinni ilman henkilöä tai tarinaa. (Vastaaja 19: harrastaja)

7) Millaisissa tilanteissa laulutunneilla tunneilmaisuharjoitusten tekeminen on vaikeaa? Miksi se on vaikeaa?

Laulutunneilla voi joskus esiintyä tilanteita, jolloin tunneilmaisuharjoitusten tekeminen voi olla vaikeaa. Laulutunnilla kävijän tai lauluopettajan väsymys tai muu negatiivinen suhtautuminen itseensä vaikuttaa herkkään vuorovaikutustilanteeseen. Myös se latistaa luovan ilmapiirin, jos laulunopettaja ei ole tunteidensa kanssa tasapainossa. Oppilas voi kokea osaamattomuutta tunneilmaisuharjoitusta tehdessään, jos opettaja asettaa kohtuuttomia vaatimuksia tai jos ohjaus on puutteellista. Tunneilmaisuharjoitteiden käytössä laulutunnilla korostuvat laulunopettajan pedagogiset taidot.

Henkilökohtaisten tunteiden näyttäminen periaatteessa vieraalle ihmiselle voi vastausten mukaan olla vaikeaa. Esimerkiksi suru koetaan vaikeana tunteena ilmaista, kuten myös muut arat tunteet, sillä ne pidetään useimmiten arkielämässään piilossa. Erään vastaajan mukaan myös ennen kokemattomien tunteiden ilmaisu on usein haastavaa. Samoin oppituntitilanteessa on hänen mukaansa vaikeaa ilmaista sellaisia tunteita, joita yhteiskunnassa pidetään usein noloina tai intiimeinä. Vaikka oma laulunopettaja onkin tietyllä tavalla tuttu, on hän silti samalla vieras ihminen, jonka edessä intiimiin tunteeseen heittäytyminen tuntuu vaikealta. Vastaaja arvelikin, että jos tunnetta voisi harjoitella omassa rauhassaan, onnistuisi henkilökohtaisimpien ja syvimpien tunteiden ilmaisu paremmin.

Joskus sellaisetkin ulkoiset seikat, kuten tunnetilaan sopivan äänimaiseman puuttuminen taustalta, saattaa vaikeuttaa heittäytymistä tai tunnetilan löytämistä. Taustamusiikki voi yhden vastaajan mukaan auttaa heittäytymään rohkeammin ja pääsemään jopa flow'hun.

8) Mitä ajattelet laulujen tulkitsemisesta? Onko tulkinta sinulle helppoa tai vaikeaa? Miksi? Mitä keinoja käytät voidaksesi tulkita esitettävän kappaleen musiikkia ja sanoja?

Kahdeksannen kysymyksen vastauksissa mainittiin hyvin monenlaisia keinoja tulkita musiikkia. Tunteen ja tulkinnan merkitystä korostettiin lähes kaikissa vastauksissa ja laulun tulkinnan helpouden ajateltiin olevan sidoksissa kulloiseenkin hetkeen.

Osa vastaajista hakee tulkittavaan kappaleeseen kuuluvan tunnelman omista tunnekokemuksistaan. Toiset keskittyvät ensin tekstiin ja sanojen merkityksiin. Tekstilähtöistä tulkintaa korostettiin

hyvin monissa vastauksissa. Oppilaat saattavat tutkia harjoiteltavan tai esitettävän laulun sanoja suhteessa sävellettyyn musiikkiin ja sitten myötäelää niiden avulla laulun henkilön elämää. Sävellyksen musiikilliset yksityiskohdat yhdessä sanojen kanssa auttavat osaa vastaajista pääsemään esitettävän kappaleen maailmaan ja kohti haluttua tunnelmaa. Tätä pidettiin tärkeänä siksikin, että laulun sanoma aukeaisi ja laulaja pystyisi välittämään sen yleisölle.

Vastausten mukaan laulutekniset ongelmat voivat hankaloittaa tulkintaa, mutta toisaalta tunteista ja tulkitsemisesta voi olla hyötyä lauluteknisesti. Tulkitsemisen ajateltiin olevan haastavaa myös muun muassa sen vuoksi, että se vaatii voimakasta läsnäoloa sekä tunnetasolla että fyysisesti. Laulaja joutuu antamaan paljon itsestään, mutta toisaalta tulkitseminen koettiin valtavana rikkautena ja koko musiikin liikkeelle panevana voimana.

9) Jos esiinnyt, käytätkö mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia valmistautuessasi esiintymään, tai itse esiintymistilanteessa? Millaisista olet kokenut olevan apua? Mistä arvelet asian johtuvan?

Laulutunneilla käyvistä kaksi hyödyntää esiintymisvalmentautumisessa sekä mielikuvia että tunneilmaisua, neljä käyttää apuna mielikuvia ja neljä tunneilmaisuharjoitteita. Osa kysymykseen vastanneista ei käytä kumpaakaan apukeinoista esiintymiseen liittyen.

Yhden vastaajan mukaan mielikuvien avulla, esimerkiksi ajattelemalla laulaessa eteensä avautuvaa maisemaa ja keskittämällä näin ajatuksensa pois yleisöstä, voi myös rentoutua jännityksistä ja vahvistaa positiivista kuvaa omasta osaamisestaan ennen esiintymistä. Yksi vastaajista on kokenut harjoiteltuaan mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitteiden avulla tunteiden syntyvän esiintymistilanteessa melko vaivattomasti. Kappaleen tunnelmien läpi käyminen ennen esiintymistä ja harjoitusvaiheessa edesauttaa tulkinnan välittymistä yleisölle.

- - Erityisesti apua on jonkun tilanteen ajattelemisesta, kun etsitään tiettyä sävyä tai tunnelmaa. Meillä on valtava skaala erilaisia tunteita koettuna elämämme varrella, joista voimme ammentaa musiikkiin mielettömästi erilaisia sävyjä. (Vastaaja 7: laulupedagogi)

4.3 Kyselytutkimuksen yhteenveto

Toteuttamassamme kyselytutkimuksessa kaikkien kysymysosioiden kysymykset olivat samankaltaisia. Halusimme kysymyslomakkeen eri osioiden avulla kuitenkin ohjata vastaajia vastaamaan asettamiimme kysymyksiin eri näkökulmista. Opettajan näkökulma mielikuviin ja tunneilmaisuharjoituksiin oli oletuksemme mukaan hieman erilainen kuin lauluoppilaan tai esiintyjän. Kyselytutkimuksemme kaikkien vastausten perusteella mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten käyttäminen on laulun kentällä hyvin yleistä ja tarpeelliseksi koettua.

Laulupedagogit vastasivat hyvin yhteneväisesti käyttävänsä sekä mielikuva- että tunneilmaisuharjoitteita opetuksessaan erityisesti laulutekniikkaan liittyvien asioiden opettamiseen. Muun muassa oikeanlaista lauluhengitystä, oppilaan rentoutta ja resonaatiotiloja etsitään näillä keinoilla. Myös musiikin esittämiseen liittyviä asioita opetetaan mielikuvien ja tunneilmaisun keinoin. Mielikuvien ja tunneilmaisun kerrottiin auttavan myös muun muassa sävelkulkuun liittyvissä asioissa. Eri-laisia oppilaiden tunnemuistista löytyviä tunteita hyödynnetään vahvistamaan heidän laulutekniikkaansa.

Vastanneiden opettajien mukaan laulunopettajan on valittava opetustyyliinsä mielikuva- ja tunneilmaisuharjoituksineen opetettavan oppilaan mukaan. Kaikki eivät välttämättä hyödy samoista mielikuvista. Hyviä ja toimiviksi havaittuja mielikuvia pyritään silti käyttämään ensin sellaisenaan tai muunnellen sekä soveltaen oppilaiden tarpeet ja persoonallisuus huomioon ottaen. Myös musiikin tyyli-laji ja oopperoiden osalta rooli, jota harjoitetaan, vaikuttavat vastaajien mukaan käytettäviin harjoituksiin ja niiden valintaan.

Oppilaiden mielikuvien ymmärtäminen on laulunopettajien vastausten mukaan vaihtelevaa. Osalle oppilaista mielikuvat avautuvat helpommin, ja toiset tarvitsevat enemmän opettajan sanallista ohjausta. Aloittelevan lauluoppilaan voi vastausten mukaan olla vaikeaa hahmottaa mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten funktiota. Lauluoppilaat ovat opettajien mukaan itsekin keksineet toimivia mielikuvia varsinkin tulkinnallisiin asioihin. Tunteiden ja tunnelmien miettiminen on auttanut heitä mielikuvien kehittämisessä.

Laulupedagogit kokivat oppilaan ja opettajan välisen luottamuksellisen suhteen tärkeäksi. Opettaja voi tutustuttuaan oppilaaseensa säädellä ärsykkeiden määrää juuri tietyn oppilaan sietokyvyn ja persoonan huomioiden. Osa lauluoppilaista on aluksi jännittyneitä ja ujoja, mikä on syytä ottaa

huomioon. Toiset taas heittäytyvät tunneimprovisaatioharjoituksiin alusta alkaen. Pitkään laulutunneilla käyneet olivat usein tottuneet mielikuviin ja tunneilmaisuharjoituksiin, joten heidän kanssaan tämäntyyppinen työskentely koettiin luontevaksi. Laulunopettajat pitivät tärkeänä omaa esimerkkiään mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia käytettäessä. Opettajan ennakkoluuloton suhtautuminen omaan ja toisten ihmisten ilmaisuun edesauttaa harjoitustilanteen vapautumista.

Laulupedagogit pitivät tunneilmaisuharjoituksia hyödyllisinä esiintymisjännityksen hallintaan. Harjoittelu rohkaisee oppilaita heittäytymään ja sopii myös esitettävien musiikkikappaleiden viimeistelyharjoituksiksi. Tunneilmaisuharjoitusten avulla voi opettajien mukaan myös lyhentää harjoitteluaikaa, sillä ne auttavat sisäistämään tulkittavan nopeammin laulutekniikan kärsimättä. Liikaa tekemistään ja kehoaan analysoivat lauluoppilaat hyötyvät opettajien mukaan harjoituksista myös siten, että unohtavat niitä tehdessään liiallisen lauluteknisen analysoinnin.

Laulajan ilmaisun pitää olla opettajien mielestä uskottavaa ja puhuttelevaa. Mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitusten avulla on mahdollista syventää musiikin tulkintaa. Yksi vastaajista oli kokenut, että harjoitukset toimivat myös lihasmuistin tukena opeteltaessa musiikkityylejä ja lyriikoita.

Esiintyvistä taiteilijoista, kuten lauluopettajistakin, suurin osa kertoi käyttävänsä apuna mielikuvia, niin lauluteknisissä kuin tulkinnallisakin asioissa. Vaikka ammattitasolla olevat esiintyvät taiteilijat analysoivatkin laulutekniikkaansa rationaalisesti, he toisaalta juuri harjoitusten avulla voivat vapautua liiasta järkeilemisestä ja kehon pakottamisesta. Kehosoitin alkaa näin toimia kuin itsensä. Myös tulkintaa esiintyjät kokivat pystyvänsä syventämään tunneilmaisuharjoitusten ja mielikuvien avulla. Melkein kaikki kyselyyn vastanneet käyttävät tunneilmaisuharjoitteita sekä ohjelmistoa että oopperarooleja valmistellessaan.

Esiintyvät laulajat käyttävät toisinaan täysin konkreettisia mielikuvia, joiden avulla he yrittävät eläytyä esitettävään teokseen tai roolihenkilöön. Ilmaisullisesti vakuuttavimmaksi moni koki mahdollisimman luontaisen ja todenmukaisen musiikin ja roolihenkilön tulkinnan. Osa kyselyyn vastanneista esiintyjistä luotti siihen, että esiintymistilanne vie heidät mukanaan ja että tunne ja tulkinta syttyvät lähes automaattisesti.

Esiintyjien omakohtaiset tunnekokemukset toimivat hyvänä perustana tulkinnan rakentamiselle. Omia jo koettuja tunteita siirretään roolihenkilöön empatian ja eläytymisen avulla. Oma elämäkokemus tuo syvyyttä ja edesauttaa ehyen tulkinnan syntymisessä. Vastaajat kokivat, että ilon ja surun tunteita on helppo hyödyntää tunneilmaisussa. Esiityksen tekee mieleenpainuvaksi, jos esiintyjä pystyy eläytymään tulkintaan omakohtaisesti. Tulkinta tekee tällöin tarinan uskottavaksi, vaikka se olisi miten merkillinen tai epärealistinen tahansa.

Omaa itseään ei kuitenkaan saa päästää niin syvälle roolihaamoon, että roolihaamon kipeät tunteet ottaisivat vallan, vaikka toisaalta tulkinnan pitääkin samalla olla uskottavaa ja koskettavaa. Esteettisen kahdentumisen periaatteen mukaisesti laulajan on etäännyttävä itsensä roolista ja pidettävä itsensä tietoisena todellisuudesta, vaikka hän samanaikaisesti eläytyy täydesti roolihenkilöön ja tämän tunteisiin (ks. luku 2.3.2).

Esiintyvien taiteilijoiden kyky hallita omat tunteensa esiintymistilanteissa vaihteli aineistossamme jonkin verran. Kaikilla esiintyvillä laulajilla oli kokemusta tunteiden hallinnan kannalta vaikeista esiintymistilanteista, mutta moni korosti, että ammattilaislaulajan pitäisi kyetä hallitsemaan omat tunteensa konsertti- ja muissa esiintymistilanteissa. Vaikeat tunteet pitää etäännyttää itsestään.

Lauluoppilaat, jotka vastasivat kyselyyn, olivat kaikenlaisia harrastajista ammattilaisiin. Osa laulutunneilla käyvistä opettaa myös itse lauluoppilaita. Kaikki kyselyyn vastanneet laulutunneilla käyvät kertoivat mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia käytetyn heidän laulutunneillaan. Yleensä he ymmärtävät opettajiensa tarjoamat mielikuvat melko helposti. Merkitystä on sillä, kuinka hyvin tuntee opettajansa ja tämän käyttämän termistön. Joskus oppilaat kertoivat ymmärtäneensä tarjottuja mielikuvia hieman eri tavalla kuin opettaja oli tarkoittanut, mutta nekin tilanteet olivat yleensä selvineet aikanaan.

Lauluoppilaat keksivät mielikuvia myös itse. Ammattitasolla olevat hahmottavat vastausten mukaan omaa tekemistään aloittelijoita enemmän konkreettisella fyysisellä tasolla, koska heillä on asiantuntijuutta kehosoittimestaan ja sen osista, mutta keksivät silti myös mielikuvia.

Suhtautuminen tunneilmaisuharjoituksiin laulutunneilla vaihtelee. Yleensä ne koetaan kehityksen kannalta hyödyllisiksi ja antoisiksi, mutta toisinaan kuitenkin myös vaikeiksi ja jopa nolostuttaviksi tai epämiellyttäväiksi.

Tunnilla vallitseva ilmapiiri on vastaajien mukaan erittäin tärkeä mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitusten kannalta. Rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä on helpompi tehdä harjoituksia ja heittäytyä. Jos ilmapiiri on arvosteleva tai muutoin epämiellyttävä, eivät vastaajat kokeneet harjoituksiaan miellyttäviksi. Monet vastaajat korostivat laulunopettajan merkitystä siinä, miten tunneilmaisuharjoituksia voi omaksua ja miten niiden avulla voi oppia tai tulkita. Laulunopettajan tuttuus, läsnäolo ja hyväksyvä suhtautuminen oppilaaseen ovat erittäin tärkeitä lauluoppilaiden mielestä. Oppilaat kertoivat myös, että henkilökohtaisten tunteiden näyttäminen laulunopettajalle voi olla hankalaa, mikä tekee joskus tunneilmaisuharjoituksista vaikeita.

Tunneilmaisuharjoitusten positiivisina puolina lauluoppilaat kokivat, että niiden avulla saa hetkellisesti päästää kaiken ulos ja leikkiä ja kokeilla. Ne myös vievät lauluoppilaiden mielestä ajatuksia pois pienistä lihasten toiminnoista kohti isompia kokonaisuuksia ja auttavat asioiden siirtymistä lihasmuistiin. Vastaajat arvostivat myös harjoitusten hyödyllisyyttä tulkinnan vahvistumisessa.

Lauluoppilaat korostivat vastauksissaan tunteen ja tulkinnan merkitystä. Laulun tulkinnan helppouden ajateltiin olevan sidoksissa kulloiseenkin hetkeen. Moni vastaaja hyödyntää omia aikaisempia tunnekokemuksiaan musiikin tulkitsemisessa. Toisaalta moni lähestyy tulkintaa esitettävän kappaaleen tekstin ja sävelletyn musiikin tunnelmien pohjalta empatian avulla eli yrittäen myötäelää tarinan henkilöiden tunteita.

Vastausten mukaan puutteellinen lauluteknikka saattaa vaikeuttaa tulkintaa, mutta toisaalta vastaajat kokivat tunneilmaisuun ja tulkinnan joskus auttavan laulutekniikan hallintaa ja omaksumista. Tulkitsemisen ajateltiin olevan haastavaa myös muun muassa sen vuoksi, että se vaatii voimakasta läsnäoloa sekä tunnetasolla että fyysisesti. Toisaalta ajoittaisesta harjoitusten raskaudesta huolimatta ne koettiin myös rikastuttavina.

Mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten koettiin olevan monipuolisesti hyödyllisiä. Niiden avulla lauluoppilaat kokivat oppivansa lauluteknisiä asioita, kuten hengitystekniikkaa, lihasten hallintaa ja erilaisten resonanssitilojen hallintaa. Samoin mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten koettiin olevan tärkeitä rohkeuden, heittäytymisen ja tulkitsemisen oppimisessa. Niiden avulla mainittiin myös voitavan vähentää jännitystä ennen esiintymisiä ja esiintymistilanteiden aikana.

5 TUNNEILMAISUTYÖPAJA LAULUPEDAGOGIOPISKELIJOILLE

Koska halusimme soveltaa tutkimaamme asiaa käytäntöön, suunnittelimme ja toteutimme kerta-luontoisesti 90 minuuttia kestävästä tunneimprovisaatioon pohjautuvan työpajan laulupedagogiopiskelijoille. Suunnittelimme ohjelman mahdollisimman paljon laulamissa, laulunopetuksessa ja opiskelemissa hyödynnettäväksi. Jaoimme ohjausvastuun puoliksi ja sovimme, että toisen ottaessa päävastuun jonkin harjoituksen ohjaamisesta, toinen toimii apuohjaajana ja tarvittaessa osallistuu itse harjoituksen tekemiseen työpajassa ryhmäläisten kanssa heitä samalla auttaen.

Työpajassamme oli seitsemän osallistujaa, joista kuusi oli klassisen puolen laulupedagogiopiskelijoita ja yksi rytmimusiikin puolen laulupedagogiopiskelija. Neljä osallistujista on tehnyt aikaisemmin jonkin verran improvisaatioharjoituksia, kaksi ei ollenkaan. Yksi osallistujista on ollut mukana lukion valinnaisessa improvisaatioryhmässä.

Osallistujat kokivat hyötyvänsä työpajan harjoituksista, ja keräämämme palautteen perusteella he toivoisivat myös koulutuksessaan olevan samankaltaista teatteri-ilmaisun ohjausta. Tällä hetkellä heidän koulutukseensa ei sisälly tunneilmaisua hyödyntävää draamaopetusta.

Työpaja toteutettiin keskustellen ja tehden toiminnallisia harjoituksia. Ryhmä oli hyvin vastaanottavainen, ja ryhmäläiset olivat aidosti kiinnostuneita aiheesta. Mitä pidemmälle työpajassa edettiin, sitä enemmän osallistujat alkoivat avautua ja jakaa omia kokemuksiaan. Aivan aluksi ennen harjoituksia oli tutustumiskierros, jonka aikana jokaisen tuli esitellä itsensä ja kertoa jotakin itsestään. Tässä vaiheessa toisilleen ainakin osittain täysin vieraat ihmiset olivat hyvin korrekteja ja hieman pidättyväisiä. Työpajan edetessä osallistujat kuitenkin rohkaistuivat. Tutustumiskierros voisikin mahdollisesti olla vasta ensimmäisen harjoituksen jälkeen, jolloin osallistujat olisivat päässeet alun ujostelusta.

5.1 Harjoitukset

5.1.1 Lämmittelyharjoitus

Ensimmäinen varsinainen harjoitus oli lämmittelyharjoituksena kehon herätysleikki, jonka avulla ryhmän osallistujat alkoivat keskittyä läsnäoloon omassa kehossaan. Aluksi oli tarkoitus tunnustella suljetuin silmin, miltä lattia tuntuu jalkojen alla. Sen jälkeen ohjeistukseksi annettiin luoda mielikuvaa juurevuudesta ja huojumisesta siten, että juuret pitävät huojujan paikallaan. Tästä edettiin kohti liikettä. Ensin ohjeistettiin liikkumaan kävellen, mutta juurevuutta samalla tunnustellen. Hiljalleen lisättiin ohjeita liikutella milloin mitäkin kehon osaa samalla ääneen tai äänettömästi kehuen, kuinka hienosti esimerkiksi liikuteltava sääri tai keinuteltava lantio liikkuukaan. Lopulta lämmittelyharjoituksessa oli tarkoitus etsiä juurevuuden ja oman kehon hyväksymisen jälkeen niin sanottu *keskikehossa asuva laulajan voima*. (ks. LIITE 2)

Lämmittelyharjoituksessa ajatus suunnattiin siihen, miltä kehossa tuntuu. Osallistujien kanssa puhuttiin tuntemuksista lämmittelyharjoituksen jälkeen. Osa koki tehtävän yllättävän vaikeaksi, vaikka kuitenkin opettavaiseksi ja hyväksi. Harjoitus toimi hyvin kehon tuntemusten tiedostamisen herättelijänä ja keskitti ajatuksen omaan itseen. Kaikkien tehdessä samoja asioita vuorovaikutus oli luontevaa ja aikaansai hyväksyvän ilmapiirin työpajaan. Tätä harjoitusta voinee hyvin käyttää sellaiseen laulunopetuksessa, jotta saadaan lauluoppilas entistä tietoisemmaksi omasta kehostaan.

Siinä alussa, kun oli se maadoittumistehtävä, en saanut ihan pidettyä koko ajan kiinni ajatuksesta, mutta huomasin, että oma suhde krooppaan ei olekaan ihan ongelmaton! Oli haasteellista rakastaa krooppaa.

5.1.2 Statusharjoitus

Työpajan statusharjoituksissa lähdettiin liikkeelle hyvin pienestä ilmaisusta. Tutkimme osallistujien kanssa, millainen on kehon neutraali hyvä asento. Siinä keho on rennosti ryhdikäs ilman sen suurempia ponnisteluja. Ohjaajan tehtävänä oli kertoa, mitä statukset ovat ja miksi niitäkin kannattaa laulunopetuksessa sekä tarkkailla että hyödyntää. Sanattomasta viestinnästä käytiin jo harjoituksen alussa hyvää keskustelua. Samoin keskusteltiin siitä, miten opettajan pitää olla tarkkaavainen ja osata lukea oppilaansa kehon kieltä. Omia esimerkkejä tuli niin ohjaajalta kuin osallistujilta.

Hiljalleen alettiin tutkia, miten voi vajota neutraalista statuksesta kohti alastatusta. Alastatuksessa ihminen on sisäänpäin kääntyneempi ja epävarmempi omasta olemisestaan suhteessa muihin kuin neutraalissa statuksessa. Henkilö, joka joko tiedostamattaan tai tietoisesti ottaa alastatuksen, vaikuttaa muiden silmissä epävarmalta. Keskustelussa ryhmäläisten kanssa kävi ilmi, että statusharjoituksessa osallistujien mieleen muistui kokemuksia, joissa jonkun henkilön alastatus on saanut muut ihmiset nostamaan omaa statustaan kohti ylästatusta. Alastatus ruumiinkieleessä on käpertynyt ainakin jonkin verran. Tällöin ihmisen hartiat tulevat usein edemmäs ja rinta painuu kuopalle. Jalkaterät saattavat kääntyä sisäänpäin, ja ihminen ikään kuin sulkee asentonsa. Kädet etsiytyvät usein rinnalle puuskaan tai sormet alkavat hermostuneesti sormeilla vaatteita, niiden nyörejä, hiuksia tai esimerkiksi kännykkää. Kehon asennon tiedostaminen on tärkeää laulopedagogin työssä. On myös tärkeää pistää merkille, jos oppilaan asento on alastatuksinen, jolloin laulaminenkin on vaikeampaa kuin hyvässä neutraalissa asennossa.

Hiljalleen ryhmäläiset alkoivat hakea tuntumaa alastatuksesta jälleen kohti neutraalia statusta. Ohjaaja pyysi miettimään itse statuksen muutosprosessia ja sitä sisäistä tuntemusta, jonka kasvaminen alastatuksesta neutraaliin aiheuttaa. Neutraalista statuksesta jatkettiin kohti ylästatusta. Ylästatus tarkoittaa sitä, että henkilö pitää oloaan varmana tai jopa itsevarmana. Hän saattaa pitää itseään ylempiarvoisena ja tiedostaa tällöin ylemmän asemansa. Ylästatus näkyy kehossa eräänlaisena avoimuutena. Hartiat vetäytyvät taaksepäin ja rinta työntyy hieman eteen. Selkä ja rintaranka, myös niska, ovat yleensä pitkiä ja jäntevöityneitä. Jalat ovat yleensä enemmän harallaan kuin alastatuksessa. Ylästatuksinen ihminen on ryhdikäs. Hyvä ryhti puolestaan on laulamisen kannalta välttämätöntä. Siksi asiaa kannattaa harjoitella lauluoppilaiden kanssa.

Seuraavaksi kokeiltiin statusharjoitusta pariharjoituksena. Osallistujat seisoivat pareina vastakkain ja mitään puhumatta tarkkailivat toisiaan. Sanattomasti toisen piti alkaa muuttua kohti alastatusta ja tällöin toisen piti aistia muutos ja alkaa muuttua vastakkaiseen suuntaan.

Näiden kahden statusharjoituksen jälkeen keskustelimme statuksista. Eräs osallistujista kommentoi tajunneensa harjoituksen avulla, miten vähästä moni asia on kiinni ja miten hirmuisen paljon ihmisen ryhti vaikuttaa siihen, miten hän kokee itsensä ja miten muut kokevat hänet. Hän kertoi myös aiemmin ajatelleensa, että klassisen yksinlaulun opiskelijat ja kaikki laulajat vaikuttavat erittäin itsevarmoilta, ehkä jopa ylimielisiltä. Ryhmässä keskusteltiin muun muassa siitä, miten ihminen voi statusasian tiedostaen alkaa vaikuttaa omaan olemukseensa eri tilanteissa laulajana ja myös

laulumaaailman ulkopuolella normaalissa arkipäivän elämässä. Toisaalta tuli esille, että joku saattaa tietoisesti kompensoida omaa epävarmuuttaan ottamalla ylästatuksen ruumiinkieleensä.

Saamassamme palautteessa viitattiin juuri näihin statusharjoituksiin hyvinä ja erittäin käyttökelpoisina harjoituksina. Osa kirjoitti palautteessa jo kokeilleensa työpajan jälkeen harjoituksia omia oppilaitaan opettaessaan, ja toiset suunnittelivat niiden ottamista osaksi opetusmenetelmiään. Työpajaan osallistuneet kommentoivat statusharjoituksen toimivan muun muassa vuorovaikutuksen herkkyyden lisääjänä ja erittäin hyvänä harjoituksena sisäisen ryhdin hakemiseen.

Kuningas-työläinen -harjoitus toimi, kokeilin tätä jo oppilaalleni, ja hän on alkanut ylvästyä, kun ennen ryhti oli hieman sisäänpäin kääntynyt. Hän on muutenkin tullut avoimemmaksi.

Laulutunneilla statusharjoitusta voi opettaja tehdä yhdessä oppilaan kanssa, jolloin oppilas ei ole katseen kohde, vaan osallistuja. Opettaja voi itse heittäytyä, jolloin oppilaankin on ehkä helpompi heittäytyä (ks. luku 3.2.2). Jos opettaja huomaa oppilaansa ryhdissä alastatuksen piirteitä, hän voi kokeilla näitä harjoituksia. Tärkeää on kuitenkin koko ajan tiedostaa ja pyytää oppilastakin tiedostamaan ne tuntemukset, joita muutos kohti ylempää statusta, esimerkiksi neutraalia statusta, aiheuttaa. Tuntemuksia pitäisi olla lihastasolla, samoin kuin ajatustasolla. Opettaja voi samalla havainnoida oppilasta ja kertoa, milloin ryhti alkaa näyttää rennolta ja ryhdikkäältä asennolta. On hyvä perustella, miksi on tärkeää, että ryhti on kunnossa. Oppilaan on helpompi hyväksyä ehkä itselleen epätavallisenkin asento, jos hän tietää sen vaikuttavan äänen tuottamiseen.

Paitsi hyvän lauluasennon etsimiseen, statusharjoitukset toimivat myös tunneilmaisun välineinä. Jos esiintyvän laulajan pitää saada esimerkiksi surun, ahdistuksen, pelon ja pettymyksen tunteita esiin tulkinnassa, hän voi hyödyntää tietouttaan ja tajuaan siitä, miltä alastatuksinen asento tuntuu. Samoin voi hyödyntää ylästatusta esimerkiksi silloin, jos tulkinnassa pitäisi päästä tietynlaiseen julistavuuteen ja mahtipontisuuteen.

Statusharjoitukset toimivat improvisaatiotyöpajan ryhmässä erinomaisesti ja ne herättivät vilkasta keskustelua. Pariharjoituksessa huomasimme joidenkin osallistujien ensin muuttavan statussaan melko pinnallisesti, mutta usean toiston jälkeen statusmuutos alkoi olla aidomman ja luontevamman näköistä korkeampaan statukseen kasvamista tai matalampaan statukseen vajoamista. Ilmaisuu alkoi muuttua sisäisemmäksi ja hyvin pienestä lähteväksi. Osallistujat näyttivät saaneen

hyvin kiinni sisäisestä tunteestaan, sillä kaikki vaikuttivat keskittyvän sisimmästään lähtevään tunneimpulssiin.

Keskustelimme työpajassa osallistujien tekemistä huomioista siitä, kuinka jotkut ihmiset vaikuttavat kompensoivan epävarmuuttaan käyttämällä korkealle statukselle ominaisia eleitä ja asentoja. Jäimme pohtimaan, voiko henkilö, jolla on vahvoja itsetunto-ongelmia, tietoisesti asennolla parantaa itsetuntoaan vai voisiko harjoitus toimia itsetunnon apuna silloin, kun henkilö on jo ajatuksen tasolla prosessoinut itsetunto-ongelmaansa. Oletettavasti tämä harjoitus toimii parhaiten silloin, kun henkilö itse tiedostaa ongelmansa ja on jo työstänyt asioita mielessään ja haluaa siten muutosta tilanteeseensa. Osallistujat pitivät harjoituksia antoisina.

5.1.3 Tunneilmaisuharjoitukset

Työpajassamme oli ajatuksena harjoitella tunneilmaisua ja kokeilla käytännössä joitakin mahdollisesti laulutunneille soveltuvia harjoituksia. Lämmittelyn ja statusharjoitusten jälkeen ohjasimme muutaman tunneilmaisuharjoituksen, joista jokaisesta myös keskusteltiin ryhmässä sekä osittain harjoitusten aikana että niiden jälkeen.

Ensimmäisessä tunneharjoituksessa oli tarkoitus kokeilla tunteen löytämistä, mutta myös toisen ihmisen asennon tulkintaa. Ohjaajan tehtävänä oli asettaa lattialle erilaisia kuvia ja pyytää osallistujia valitsemaan niistä jokin sellainen, joka aiheuttaa jonkin tunteen. Osallistujat kykenivät helposti löytämään kuvan, joka herätti jonkun tunteen ja miettivät sitten, millaisen asennon ja olemuksen kuvan perusteella löytynyt tunne voisi aiheuttaa. Jokaisen osallistujan asentoa katsottiin ja muiden tehtävänä oli kunkin kohdalla arvailla, mitä tunnetta asento välittää. Arvaukset osuivat oikeaan lähes poikkeuksetta. Tällainen asennon tarkkailu on osa laulupedagogin työtä, jotta hän voi kohdata lauluoppilaansa arvostavasti ja tunkeilematta liikaa lauluoppilaan iholle. Samoin on tärkeää, että laulupedagogi tarvittaessa auttaa oppilastaan eroon laulua estävistä tai hidastavista lihasjännityksistä esimerkiksi korjaamalla oppilaan asentoa vaikkapa sanallisesti ohjaten.

Yleensä ihmiset ovat elämänsä varrella kokeneet kaikkia perustunteita ja useimmat hyvin paljon erilaisia variaatioitakin niistä. Seuraavassa harjoituksessa ohjasimme osallistujia etsimään perustunteita sen mukaan, minkä tunnesanan he milloinkin näkivät ohjaajan sanalapusta. Kokeilimme muun muassa pelon, vihan, rakkauden, ilon ja inhon tunteiden löytämistä. Tässä harjoituksessa

osallistujat seisoivat piirissä ja tekivät kaikki yksilötason tunne-etsintää yhtä aikaa muiden ryhmäläisten kanssa.

Harjoituksessa osallistujat yrittivät kukin hiljaa hakea omista tunnekokemuksistaan sanalapussa näkyneen tunnetilan. Keskustelimme, missä kohden kehoa mikäkin tunne osallistujilla tuntuu. Ryhmässä nousi esiin, että moni kokeilluista tunteista sai aikaan suuriakin muutoksia kehon lihastuoksessa. Esimerkiksi pelko tuntui aiheuttavan kuristavia tuntemuksia kurkun alueelle ja sai samalla keskivartalon melko jäykäksi. Laulaminen saattaisikin olla vaikeaa, jos antaa pelon tunteen tuntua liikaa esimerkiksi esiintymistilannetta jännittäessä.

Keskustelimme harjoituksen yhteydessä myös tunteen etäännyttämisestä ja siitä, miten omasta tunnekokemuksesta voi ammentaa hyötyä tunneilmaisuuksiin esimerkiksi tulkittaessa musiikkia. Oma tunne-elämystään ei pidä kuitenkaan päästää liian suureksi, jotta laulaminen olisi hallittua ja toisaalta keho ei jännittyisi tarpeettomasti. Vaikeistakin tunnetiloista voi olla myös hyötyä. Pelon tunteesta työpajaan osallistuneet löysivät kehoa jähmettävän vaikutuksen lisäksi myös laulamista edistäviä vaikutuksia. Jos pelon tunteeseen kuvittelee mukaan hieman itkua, voi saada aikaan "hätäntyneen läähätyksen". Pallea pysyy tällöin joustavana ja keuhkoja voi ikään kuin lepattaa, mikä toisaalta lisää inhalareaa ja toisaalta keskivartalon lihasten joustavaa toimintaa. Tulkinnallisesti tätä tekniikkaa voinee käyttää muun muassa silloin, jos musiikillisesti tai rooliin kuuluvasti olisi syytä ilmaista esimerkiksi hätäännystä tai nyhkytystä.

Laulupedagogi voi hyvin ohjata oppilastaan tällaisen tunnetilaharjoituksen avulla hahmottamaan oman kehonsa toimintaa laulun aikana. On järkevää tehdä harjoituksia riittävän usein, jotta oppilas oppii havainnoimaan lihaksistonsa jännitystiloihin ja löytämään erilaisten tunnetilojen avulla rentoutta laulamiseen. Kun oppilas tiedostaa, millaisen lihasaktivaation tai rentouden jokin tunne kehossa aiheuttaa, on mahdollista yrittää korjata sellaisia reaktioita, jotka vaikeuttavat laulamista.

Inhon ja pelon yhdistelmää kokeiltiin työpajassa harjoituksessa, jossa osallistujat kuvittelivat, että huomaavat äkillisesti seisovansa keskellä vastenmielistä hämähäkkikasaa (myös muut yleisesti inhoa ja pelkoa aiheuttavat eläimet soveltuvat harjoitukseen). Kokeilimme, miten huudahdus "hyi" onnistuu tämän mielikuvan avulla. Mielikuva hämähäkistä ja hämähäkin näkemiseen liittyvästä säikähdyksestä, inhosta tai pelosta, onnistuikin erittäin hyvin. Osallistujat kertoivat mielikuvan ja siihen kytkeytyvän tunnereaktion aktivoivan kehoa voimakkaasti. Totesimme, että reagointi vastenmieliseen kuvitelmaan hämähäkeistä saa äänen soimaan poikkeuksetta hienosti. Myös kevyen musiikin

linjalla opiskelevan huudahdus kuulosti varsin klassiselta. Keho tekee töitä automaattisesti ja tiedostamatta, jos ihminen reagoi esimerkiksi säikähdykseen. Keskivartalon lihaksisto on tällöin aktiivinen. Toisaalta ihmisen pitää pystyä myös pakenemaan paikalta säikäyksen aiheuttaneen asian ulottumattomiin, joten kehon pitää olla myös joustava. Myös mielikuva ihastumisesta tai rakastumisesta koettiin toimivaksi. Se oli myös hyvä tapa vapauttaa vuorovaikutusta, koska osallistujat ottivat siinä kontaktia toisiinsa.

Ryhmässä, mutta silti yksilötasolla, perustunteen etsiminen toimi mielestämme hyvin. Kaikki olivat motivoituneita ja uppoutuivat harjoitukseen. Harjoitus provosoi tunnetta voimakkaammaksi kehossa. Ohjaajan esimerkin avulla ja osallistujien keskinäisessä vuorovaikutuksessa myös epäaito ilmaisu kehittyi luonnollisempaan suuntaan. Harjoitusta avattiin hyvin, ja keskustelu aktivoi tunteita lisää. Missä mikäkin tunne tuntuu kehossa? -kysymys provosoi positiivisella tavalla osallistujia havainnoimaan kehonsa reaktioita ja niiden hyödyntämistä laulamissa ja laulunopetuksessa. Harjoitus soveltuu laulutunneille kaiketi sellaisenaan.

Se tunnekorttiharjoitus oli tosi hyvä: oppi uutta itsestä ja siitä, missä kaikkialla tunne tuntuukaan kehossa ja miten se minuun vaikuttaa.

Replikkiharjoituksessa osallistujat kirjoittivat kukin yhden keksimänsä sanan tai repliikin tyhjälle paperilapulle. Replikki saattoi tehtävässä olla kysymys, pyyntö, käsky, vastaus, toteamus, huuto tai ehdotus. Tämän jälkeen laput sekoitettiin. Jokainen sai poimia omalla vuorollaan yhden lapun esittääkseen siinä olevan sanan tai repliikin kahdella eri tavalla.

Repliikin käyttö harjoitteessa toi taas erilaista aktiviteettia työpajaan, ja huomasimme, että osallistujat aktivoituivat hyvin toimintaan. Vaikutti siltä, että kukaan ei kokenut tehtävää millään tavalla ahdistavaksi, vaan osallistujat toimivat luontevasti heittäytyen. Osallistujat saivat hienosti tehtyä tunne-eroja eri tavalla lausumiinsa replikkeihin. Kun lausuman pohjalla oli hyvin valmisteltu tunne, kuulostivat repliikit aidoilta. Kuulijat arvasivat poikkeuksetta, mitä tunnetilaa repliikin sanoja vuorolleen halusi välittää. Harjoituksen myötä ryhmä alkoi keskustella siitä, miten pienin keinoin, jopa vain tunnetta ajattelemalla, voi saada ilmaisuvoimaa ja sävyjä musiikin tulkintaan.

Replikkiharjoitusta voinee soveltaa laulutunneilla joko siten, että opettaja antaa oppilaalle valmiita replikkejä ja pyytää tätä miettimään, millä kahdella tai kolmella tavalla saman repliikin voi sanoa niin, että jokaisella kerralla kuulijalle välittyy erilainen tunne. Oppilas voisi sanoa saman repliikin

esimerkiksi vihaisesti, surullisesti ja iloisesti. Toisaalta harjoitusta voi etenkin pitkään laulutunneilla käyneen ja tunneilmaisuharjoituksiin tottuneen oppilaan kohdalla soveltaa siten, että oppilas itse keksii repliikkejä. Usein myös harjoiteltavien kappaleiden sanoituksista löytyy käyttökelpoisia repliikkejä, joita voi käyttää tunneharjoituksissa hyödyksi. Tällöin harjoitus palvelee samalla suoraan laulun sanojen oppimisessa ja toisaalta se voi auttaa oppilasta syventämään harjoitettavan kappaleen tulkintaa ja huomaamaan, kuinka pienestä kaikki ilmaisu oikeastaan lähteekään.

5.1.4 Stereotyyppisten roolihahmojen hyödyntäminen tunneilmaisussa

Työpajan lopuksi puhuimme siitä, kuinka laulajan pitää osata erottaa oma roolinsa ja roolihenkilönsä rooli toisistaan. Tämä esteettinen kahdentuminen on tärkeää näyttelijän ja laulajan työssä (ks. luku 2.3.2). Laulaja voi kuitenkin hyödyntää erilaisia stereotyyppisiä roolihahmoja oman tunneilmaisunsa vahvistamiseen. Tällöin roolihenkilön persoonallisuudesta ja tunne-elämästä voi haakea mielikuvien ja empatian avulla aineksia, joita sitten omassa harjoittelussaan voi hyödyntää.

Bizet'n Carmen-oopperan nimihenkilö on nuori mustalaistyttö, joka vaikuttaa monien mielestä itsevarmalta. Usein Carmen ohjataan lavalla hahmoksi, joka tietää olevansa miesten mieleen ja joka on täynnä tunnetta ja avointa himoa. Carmen on rooli, jonka ihon alle esittäjän täytyy päästä, vaikka roolia tekevän arkiminä olisi jopa roolihenkilön vastakohta. Carmenin esittäjän täytyy olla roolissaan uskottava. Hänen täytyy unohtaa ujostelunsa, sillä Carmen ei ujostele.

Koska mielestämme Carmen karakterinä sijoittuu ääripäähän suhteessa useimpiin ihmisiin, halusimme kokeilla, miten Carmenin rooliminän kokeileminen onnistuisi tunneimprovisaatiotyöpajassa. Carmen olikin hyvä hahmo aloittaa, koska se on hyvin tunnettu ja kaikilla on roolihenkilöstä jokin mielikuva.

Kokeilimme hetken Carmenin tunnekokemuksen löytämistä. Jokainen yritti miettiä, miltä tuntuisi olla Carmen ja mitä Carmen ehkä tuntisi ja ajattelisi. Ryhmäläiset harjoittelivat ensin keimailua ja lantion keinuttamista selkä seinää vasten ja sitten tilassa vapaasti kävellen. Kaikkien tuli keskittyä vain omaan tekemiseensä ja välttää muiden tarkkailua, mikä voi vähentää epämukavuuden ja kiusallisuuden tunteiden kokemista harjoitusta tehdessä. Koska osallistujat hakivat Carmenia itseensä pehmeän naisellisuuden kautta, roolista tuli työpajaan osallistuneiden suullisen palautteen mukaan

helpommin lähestyttävä kuin se olisi ollut silloin, jos tehtävänä olisi ollut vain matkia käytöstä, jollainen Carmenille on helppoa kuvitella. Näin ei myöskään tullut turhaa itsetietoisuutta tekemiseen.

Carmenin keinuva lantio auttoi osallistujien mukaan itsevarmuuden tunteen löytämisessä. Harjoituksen jälkeen osallistujat kertoivat, mitä Carmen tuntee kehossaan. Hyvää keskustelua saimme siitäkin, miksi miehet ihannoivat Carmenia. Itsevarmuus, itsensä hyväksyminen ja naisellisuus nousivat esille. Palautekyselyn kysymykseen ”Mitkä työpajan harjoitukset olivat mielestäsi toimivia? Miksi?” osa vastanneista nosti esiin Carmen-harjoituksen. Yksi työpajaan osallistunut mainitsi Carmen-harjoituksen olleen hyvä harjoitus, koska siinä piti asettaa itsensä epä mukavuusalueelle, mikä oli vastaajalle itselleen ainakin haastavaa.

Carmen -harjoitus sopii sellaisenaan tunneilmaisuharjoituksiin tottuneen oppilaan kanssa tehtäväksi, jos laulujen tulkintaan on tarvetta saada lisää viettelevyyttä tai jos on tarve saada lantiota vapaammaksi. Laulupedagogin olisi syytä kuitenkin pohjustaa harjoitusta hyvin etukäteen. Aloitteleva oppilas saattaa kokea harjoituksen epämiellyttäväksi, jos hän ei ole tottunut ilmaisemaan kehollaan.

Kokeilimme myös Mozartin Figaron häät -oopperan petetyn ja kaltoin kohdellun kreivittären tunne maailmaan eläytymistä. Osallistujat hakivat kehoonsa surun tunnetta empatian kautta miettien, miltä petetystä kreivittärestä tuntuisi. Kokeilimme myös ”Porgi amor” -fraasin laulamista siten, että laulaja pitää tunnetilan mielessään. Tässä yhdistimme roolihenkilöön eläytymisharjoituksen ja repelliikkiharjoituksen. Osallistujat heittäytyivät tähänkin roolikokeiluun ja roolikokeilun jälkeiseen keskusteluun. Fraasin laulaminen kuulosti jokaisen laulamana uskottavalta, kun surun tunne oli kehossa. Suullisen palautteen mukaan fraasin laulaminen tunteen avulla oli yllättävän helppoa ja paljon helpompaa kuin ilman tunnetta.

Rooliharjoitukset ovat käyttökelpoisia laulutunneilla. Niiden avulla on mahdollista toisaalta vapautua turhista estoista ja toisaalta niistä voi olla hyötyä sekä lauluteknisten että tulkinnallisten asioiden opettamisessa. Lauluoppilas voi roolissa ollessaan keskittyä tekemiseen unohtaen itsensä liiallisen kontrolloinnin.

5.2 Työpajan palautteen analyysi

Olemme hämmästyneitä ja otettuja siitä positiivisen palautteen määrästä ja laadusta, jonka saimme improvisaatiotyöpajaan osallistuneilta. Palautteen mukaan draamatyöskentely koetaan erittäin tärkeäksi laulupedagogin työvälineeksi. Kokonaisuudessaan improvisaatiotyöpaja oli siis onnistunut projekti. Työpajan aikana vallitsi vapaan vuorovaikutuksen ilmapiiri, jossa nähdäksemme ja saamamme palautteen mukaan kaikkien oli helppo kertoa tuntemuksistaan ja jakaa mielipiteitään. Osallistujat lähtivät mukaan tunneilmaisuun todella hyvin pienen alkukankeuden jälkeen.

Laadimme työpajan palautekyselyä varten yhdeksän kysymystä (ks. LIITE 3), joiden avulla kartoitimme muun muassa osallistujien aikaisempia kokemuksia improvisaatioharjoitusten tekemisestä. Erityisesti olimme kiinnostuneet, kokivatko osallistujat hyötynensä toteuttamastamme työpajasta, ja mitkä pajamme harjoitukset olivat heidän mielestään onnistuneita. Olimme kiinnostuneet siitä, voisivatko osallistuneet käyttää ajatuksiamme ja suunnitelmiamme voimavaroina omassa laulupedagogin työssään, ja toisaalta siitä, kokivatko osallistujat, että vastaavista työpajoista olisi hyötyä jatkossa. Lisäksi halusimme selvittää, miten osallistujat ajattelisivat improvisaatiotyöpajan auttavan heitä laulupedagogin työssä ja miten työpajan harjoituksia voisi soveltaa. Palautekyselylomakkeen lopussa kysyimme vielä, herättivätkö improvisaatiotyöpajan harjoitukset uusia ideoita, joita voisi hyödyntää, kokevatko osallistujat tarvitsevansa enemmän draamakoulutusta laulupedagogin ammattiaan varten ja millaista draamakoulutusta osallistujat kokevat tarvitsevansa.

Työpajaan osallistuneet laulupedagogiopiskelijat olivat tyytyväisiä kaikkiin harjoituksiin. Puolet vastanneista mainitsi kaikkien harjoitusten toimineen hyvin, vaikka mainitsivat samassa palautteessa myös jonkin yksittäisen harjoituksen, joka oli heidän mielestään erityisen hyvä. Lisäksi kaikki vastanneet nimesivät jonkin yksittäisen tai joitakin useampia harjoituksia mielestään erityisen toimiviksi. Lähes kaikki harjoitukset mainittiin vastauksissa ainakin kerran. Työpajaan osallistuneiden vastausten mukaan erityisen hyvinä harjoituksina koettiin statusharjoitus, repliikkiharjoitus, tunnekuva-harjoitus ja Carmen-harjoitus. Myös tunteiden kehollistamisharjoitusta pidettiin tärkeänä.

Se tunnekorttiharjoitus oli tosi hyvä: oppi uutta itsestä, että missä kaikkialla tunne tuntuu-kaan kehossa, miten se muhun vaikuttaa. Ja se Carmen-harjoitus: piti laittaa itsensä epä-mukavuusalueelle ja toisaalta siksi, että piti irrottautua olemasta minä, mikä on mulle ainakin haastavaa. Siinä alussa, kun oli se maadoittumistehtävä, en saanut ihan pidettyä koko ajan kiinni ajatuksesta, mutta huomasin, että oma suhde krooppaan ei olekaan ihan ongelmaton! Oli haasteellista rakastaa krooppaa.

Työpajan osallistujat kertoivat hyötynensä improvisaatiotyöpajasta monin tavoin. Yksi kertoi saaneensa ideoita sekä omia että oppilaidensa laulutunteja varten ja tajunneensa tärkeän asian itseltään, mitä hän ei tosin eritellyt. Toinen kertoi kuvansa laulamisesta laajentuneen työpajan aikana siten, että laulaminen on vain yksi asia elämässä muiden asioiden joukossa ja että laulamiseen voi oppia hyödyntämään koko elämänsä ja kokemusmaailmansa. Yhden palautteen kirjoittaneen mukaan hän pystyy työpajan annin jälkeen paremmin eriyttämään haetun tunteen omasta tunteestaan, ja yksi vastasi kaikenlaisen draamallisen toiminnan kehittävän ja improvisaatioiden tuovan opettajalle uusia työkaluja. Kaikki vastanneet kommentoivat yksiselitteisesti kokevansa, että vastaavista työpajoista olisi hyötyä jatkossa. Yksi esitti lisäksi toiveen, että jatkossa toteutettaisiin pidempi työpaja, jotta tulisi kokeiltua paljon erilaisia tapoja tehdä improvisaatio- ja tunneilmaisuharjoituksia.

Palautekyselyn perusteella vastaajat ajattelevat improvisaatiotyöpajan antavan monenlaisia työvälineitä. Yhdessä vastauksessa korostettiin toisilta ryhmän jäseniltä oppimista ja sitä, että turvallisessa ilmapiirissä improvisaatioharjoituksia tehdessä voi tutustua myös itseensä uusista näkökulmista käsin. Toinen vastasi improvisaation vapauttavan häntä itseään lisää omille tunteille ja tunneilmaisulle, jolloin olisi enemmän kapasiteettia opettaa tunneilmaisua ja heittäytymistä myös oppilaille. Yksi arveli improvisaatioharjoitusten avaavan tunnelukkoja, ja yksi painotti kehonhallintaa ja eri tunteiden tuomista esiin. Vastaajat kertoivat myös saaneensa työpajasta joitakin käyttökelpoisia harjoituksia itseään ja oppilaitaan varten.

Vastaajat arvelivat antamassaan palautteessa pystyvänsä soveltamaan mielikuvia ja improvisaatioharjoituksia esimerkiksi tavallisten ääniharjoitusten lomassa. Harjoituksia voisi vastaajien mukaan soveltaa myös esimerkiksi lauluteknisten asioiden opettamiseen tai sulkeutuneiden oppilaiden rohkaisemiseen ja vapauttamiseen laulutunneilla. Yksi kertoi jo kokeilleensakin improvisaatioharjoituksia työpajan jälkeen ja toinen arveli erilaisten tunnetilojen esittämisen laulaen mahdollisesti toimivan laulutunnin harjoitteena.

Sisäisen ryhdin harjoitus oli upea, voisi olla suhteellisen helppo soveltaa, ja paljon muutakin! Kun esimerkiksi piti esittää jokin tunnetila, mikä tuli kuvasta jne., niin vastaavanlaisia tunnetilojen esittämisiä laulaen tms.

Saamamme palautteen mukaan vaikuttaa siltä, että työpajaan osallistuneet innostuivat tunneilmaisusta ja sen voimasta. Kysymykseen *Herättivätkö improvisaatiotyöpajan harjoitteet uusia ideoita*,

joita voit hyödyntää? Millaisia? Yksi vastaaja kirjoitti ymmärtäneensä nyt tunteen tunnustelun kehossa ja sen tuomisen lauluun uudella tavalla, vaikka idea olikin hänelle jo tuttu. Yksi taas aikoi enemmän yrittää tunteiden aistimista kehossa laulun aikana. Hän aikoi alkaa harjoitella tunteen energian kanavoimista kehoonsa ja lauluunsa. Myös tulkinnan esille tuomiseen voisi improvisaatiosta olla palautteen mukaan apua. Yksi vastaaja myös mainitsi, että vaikka osaa harjoituksista voi käyttää laulutunneilla sellaisenaankin, on kaikkia harjoituksia mahdollista myös soveltaa yksilöopetukseen lauluoppilaiden tarpeiden mukaan.

Tunteiden ilmaisemiseen ja improvisointiin työpajaan osallistuneet kokevat harjoituksen ja koulutuksen tarvetta. Se nähdään palautteissa erittäin tärkeäksi erityisesti laulopedagogin tutkintoon johtavassa koulutuksessa, sillä laulopedagogit tulevat ammatissaan tarvitsemaan draamataitoja ja tietämystä, miten draamallisia keinoja voi hyödyntää laulunopetuksessa. Draamatyöpajoja tai muuta teatteri-ilmaisun ohjausta on kuitenkin hyvin vähän opintojen aikana ja sekin on enemmän erilaisiin ensemble-kokoonpanoihin liittyvää. Yksi palautteen kirjoittanut mainitsi, että olisi tärkeää voida laulopedagogiopintojen aikana työstää ja sitä kautta ymmärtää omia tunnelukkojaan. Tämä onkin varmasti tärkeää, jotta laulopedagogin on mahdollista ymmärtää oppilaidensa tunnelukkoja ja toisaalta kannustaa oppilaita ilmaisemaan erilaisia tunteita rohkeasti.

Kysymykseen, millaista draamakoulutusta työpajaan osallistuneet kokisivat tarvitsevansa, vastattiin muun muassa, että tällaisista tunneilmaisuuksiin keskittyvästä draamakoulutuksesta voisi saada työkaluja omasta itsestä lähtevien tunteiden hyödyntämiseen laulussa ja tulkinnassa. Tämä onkin oleellinen osa laulajan ja laulopedagogin ammattiosaamista. Myös heittäytymistä ja tunteiden näyttämistä muiden ihmisten edessä haluttaisiin oppia ja harjoitella erilaisilla tunneimprovisaatiokursseilla, sillä laulaja ja laulopedagogi törmäävät usein tilanteisiin, joissa improvisointitaitoja tarvittaisiin. Palautteista nousi esiin myös toive, että laulopedagogiopiskelijoille järjestettäisiin koulutusta siitä, millaisia tunneilmaisuharjoituksia ja millä tavalla he voivat käyttää opettaessaan ja esiintyessään. Erilaisille ideoille, menetelmille ja mahdollisesti kirjalliselle oppimateriaalille esimerkkiharjoituksineen olisi tarvetta.

Nimenomaan tuota heittäytymistä ja toisten edessä tunteiden näyttämistä olisi hyvä päästä joskus treenaamaan. Olen niin arka olemaan tietoisesti keskipisteenä. Uskaltaisi olla auki toisten edessä ja silti tulla hyväksytyksi, virheineen päivineen.

6 PÄÄTÄNTÖ

Opinnäytetyömme aiheena oli, miten mielikuviin ja tunneilmaisuharjoituksiin suhtaudutaan laulunopetuksessa ja esiintyvän taiteilijan työssä, ja miten laulajat voisivat hyödyntää niitä voimavaroina. Aihetta pohtiessamme olimme molemmat omien kokemustemme kautta päätyneet toisistamme tietämättä samaan aiheeseen. Olimme kokeneet saavamme mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten avulla lisää uskottavuutta tulkitsijoina ja lisää vapautta ääneen ja täten äänellistä ilmaisuvoimaa. Koska saimme ennen varsinaisen työskentelyn aloittamista tiedon, että aiheemme on sama, päädyimme tekemään yhteistyötä.

Keräsimme aineistoa mielikuvista ja tunneilmaisuharjoituksista sekä niiden hyödyllisyydestä laatimamme kyselylomakkeiden avulla. Niihin vastasi 20 henkilöä, joista osa oli laulupedagogeja, osa laulunopiskelijoita tai harrastajia ja osa esiintyviä taiteilijoita. Jotkut vastaajat kuuluivat samanaikaisesti jopa kaikkiin kolmeen kategoriaan. Lisäksi toteutimme tutkimiamme asioita soveltaaksemme laulupedagogiopiskelijoille suunnatun tunneimprovisaatiotyöpajan Oulun ammattikorkeakoulussa. Työpajan toteutuksen aikana saimme itse hyödyllistä kokemusta. Työpajan jälkeen osallistujat vastasivat palautekyselyyn, jota olemme myös työssämme analysoineet. Kaikkien kyselyihin vastanneiden ja työpajaan osallistuneiden avulla saimme runsaasti arvokasta kokemuksellista tietoa aiheeseemme liittyen.

Laulutunneilla opettajan ja oppilaan rooleissa oleville laatimamme kysymykset käsittelivät enimmäkseen laulutunnilla tapahtuvaa mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitteiden käyttöä. Esiintyville taiteilijoille laaditut kysymykset käsittelivät oman laulutekniikan ja ilmaisullisen osaamisen kanssa työskentelyä sekä vaativien esiintymistilanteiden hallintaa.

Kyselytutkimuksen mukaan kaikki laulunopettajat, opiskelijat ja harrastajat ovat käyttäneet mielikuvia ja suurin osa myös tunneilmaisuharjoitteita. Aivan alkuvaiheen harrastajia autetaan mielikuvien avulla ymmärtämään kehonsa toimintaa ja täten kehittämään lauluteknistä osaamistaan. Silti myös lauluteknisesti pitkällä olevat laulajat tukeutuvat mielikuviin. Mielikuvat ovat laulupedagogiikassa menetelmä, jonka avulla opetetaan ja opitaan hahmottamaan kehoa ja sen toimintaa laulun aikana. Menetelmää käytetään myös, kun halutaan tulkita esitettävää musiikkia siten, että tietty tunnelma ja tunnelataus tulevat esiin. Mielikuva näyttääkin kyselyaineistomme perusteella olevan impulssi tunneilmaisuuksiin ja tulkintaan.

Laulua opettavat hyödyntävät koulutustaan ja kokemustaan suunnitellessaan oppilaslähtöisesti eri-
laisten mielikuva- ja tunneilmaisuharjoitusten käyttöä. Laulutunneilla käyvät laulajat saavat vaikut-
teita opettajansa ohjauksesta ja voivat harjaantua sen ja omakohtaisen kokemuksensa kautta kek-
simään mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia myös itsenäisesti. Esiintyvien taiteilijoiden näkökulma
mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitteiden käyttöön on omakohtainen, jolloin he keskittyvät harjoitteita
muunnellessaan omiin ammatillisiin tarpeisiinsa.

Mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten ymmärtämiseen vaikuttavat laulua opettavien ja laulutun-
neilla käyvien mukaan niin opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutussuhteen taso kuin opettajan
ammatillinen osaaminen ja heittäytymiskyky. Laulutunneilla opettajan on luotava työpajassa käy-
dyn keskustelun ja osin kyselyaineiston perusteella sellainen ilmapiiri, että lauluoppilas uskaltaa
olla vapaasti ja heittäytyä harjoittelemaan luovasti. Opettaja voi ikään kuin huijata oppilasta teke-
mään töitä itsensä ja omat kipupisteensä unohtaen, jolloin oppilas saattaa huomaamattaan alkaa
laulaa teknisesti oikeammin ja vapautuneemmin. Tässäkin mielikuvilla ja tunneilmaisuharjoitteilla
näyttää olevan paikkansa. Kovin estoista ja arkaa lauluoppilasta opettaja voi kannustaa muun mu-
assa heittäytymällä itse tekemään niitä asioita, joita pyytää oppilastaan tekemään.

Opettajat ja laulutunneilla käyvät ovat kohdanneet tilanteita, jolloin harjoitteita ei ole täysin ymmär-
retty. Näissä tilanteissa on yleensä kuitenkin päästy yhteisymmärrykseen opettajan vuorovaikuttei-
sen toiminnan myötä. Epäselvässä tilanteessa on joko selvennetty jo annetun harjoituksen ohjeis-
tusta tai lähestytty opetettavaa asiaa toisenlaisesta näkökulmasta.

Tunneimprovisaatiotyöpajaan osallistui seitsemän laulupedagogiopiskelijaa, joilla ei juurikaan ollut
aiempaa kokemusta draamallisista työtavoista. Työpaja rakentui toiminnallisiin ja keskustelullisiin
osioihin, jotka lomittuivat toisiinsa vuorotellen. Työpajan lopussa olleen palautekeskustelun ja kir-
jallisen palautekyselylomakkeen avulla saimme myös paljon tietoa siitä, miten improvisaatiotyöpaja
koettiin ja millaisia odotuksia ja toiveita laulupedagogiopiskelijoilla olisi esimerkiksi koulutuksensa
suhteen.

Työpajasta saamamme palautteen mukaan laulupedagogiopiskelijat kokevat draamalliset keinot
tärkeiksi työvälineiksi laulunopetuksessa, ja samalla he kaipaavat laulupedagogikoulutukseen
draamaopetusta ja erityisesti tunneilmaisua vahvistavaa harjoittelua. Lisäksi laulupedagogikoulu-
tuksessa olisi tarvetta sellaiselle oppimateriaalille, johon erilaisia toimiviksi havaittuja mielikuvia ja

tunneilmaisuharjoituksia olisi koottu myöhemmin hyödynnettäväksi. Oma käytännön kokemuksemme draamallisen koulutuksen ja myös laulunopetukseen soveltuvan harjoitusmateriaalin puutteesta tukee tätä keskusteluissa ja palautelomakkeissa esiin tullutta päätelmää.

Työ sujui yhteisymmärryksessä, sillä olimme hyvin paljon samaa mieltä ratkaisuihimme kyselylomakkeen, työpajatoteutuksen ja työmme sisällön suhteen. Kahdenkeskistä neuvottelua siitä, mitä ja miten tutkimme, ei oikeastaan tarvinnut käydä. Myös tekstin tuottamiseen liittyvissä asioissa olimme yksimielisiä. Aikataulut oli se seikka, jota oli ajoittain hyvinkin vaikea hallita, sillä muun elämän aikataulut asettivat omat rajoituksensa yhteiseen ajankäyttöön. Samoin työtä tehdessämme huomasimme, että kyselylomakkeiden kysymykset olivat turhankin limittäisiä. Onnistuimme silti tässä työssä käyttämiemme lomakkeiden avulla keräämään ideoita, joita voi hyödyntää käytännössä ja kerätä talteen sekä jatkojalostaa. Samoin onnistuimme saamaan selville, että draamallisille menetelmille on kovastikin tarvetta laulunopetuksen kentällä.

Nyt, opinnäytetyömme valmistuttua, olemme tyytyväisiä aihevalintaamme ja työmme toteutukseen. Aihevalinta osoittautui, kuten olimme arvelleet, mielenkiintoiseksi. Perehdyimme siihen liittyvään kirjallisuuteen saaden paljon uutta tietoa ja uusia näkemyksiä mielikuvien ja draamallisten menetelmien hyödyistä. Erityisen antoisana koemme toteuttamastamme työpajasta saadun kokemuksen, jonka avulla koemme saaneemme lisää työvälineitä omaan laulupedagogin ammattiimme. Myös työpajaan osallistuneiden kanssa käydyt keskustelut olivat antoisia, ja avasivat silmämme sille, kuinka paljon draamallisille opetusmetodeille olisi laulupedagogikoulutuksessa tarvetta. Toisaalta saimme laatimiemme kyselylomakkeiden avulla talteen paljon tietoa ja hyviä ideoita. Olemmekin molemmat oppineet työtä tehdessämme paljon siitä, miten mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia voi hyödyntää laulunopetuksessa, opiskelussa ja esiintymistilanteissa.

Työmme aihe on tärkeä varmaankin kaikkien laulua opettavien ja opiskelevien kannalta. Mielikuvat ja tunneilmaisuharjoitukset ovat tärkeitä työvälineitä, ja ne koetaan tärkeiksi voimavaroiksi. Aihetta kannattaisikin jatkotyöstää siten, että tekisi laajemman kyselyn ja kokoaisi draamallisten menetelmien oppaan erilaisine esimerkkiharjoitteineen. Opas voisi olla suunnattu laulupedagogeille ja miksei laulun harrastajillekin. Olisi myös mielenkiintoista tutkia alkuvaiheen laulunoppilaiden osalta aihetta. Sitä voisi myös selvittää, nopeuttavatko tunneilmaisuharjoitukset alkuvaiheessa oppilaan oppimista.

Työn tekemisen aikana on selkeytynyt, kuinka tärkeää on luoda laulutunneille hyvä ilmapiiri ja rakentaa kannustavassa hengessä luottamussuhdetta oppilaisiin. Laulopedagogin tärkein tehtävä ei ole tuoda itseään esiin, vaan olla ikään kuin oppilaan palvelija toimien oppaana laulajan tiellä. Ammatillisen osaamisalueemme laajentamiseksi aioimme jatkossa lisätä tunneimprovisaatioharjoitteiden käyttämistä oman opetuksemme tukena. Olemme myös kiinnostuneet kouluttamaan pedagogiopiskelijoita ja järjestämään erilaisia draamallisten menetelmien työpajoja laulunopetuksen ja opiskelun tarpeisiin.

LÄHTEET

- Aarnio, R., Kaseva, T., Kuohukoski, S., Matinlassi, E. & Tylli, A. 2013. Särnä 7. Yläkoulun äidinkieli ja kirjallisuus. Helsinki: Otava.
- Ahonen, J. 1995. Kehon rakenne, toiminta ja lihahuolto. 4. uudistettu painos. Lahti: Valmennus-kolmio.
- Condon, S. M. 2015. Creating a musically expressive performance: A study of vocalists' use of emotions in performance preparation. University of Jyväskylä. Department of Music. Master's Thesis. Viitattu 10.2.2016, <https://www.researchgate.net/publication/283908853_Creating_a_musically_expressive_performance_A_study_of_vocalists%27_use_of_emotions_in_perfor-mance_preparation>.
- Eerola, R. 2008. Lauluäänen arviointi – makuasia vai korvan harjaantuneisuus. Laulupedagogi 2007-08, 16–18.
- Fagnan, L. 2010. The Impact of Bel Canto Principles on Vocal Beauty, Energy and Health. Viitattu 21.4.2016, http://www.choralcanada.org/BelCantoPrinciples_Podium.pdf.
- Farmer, D 2011. Learning Through Drama in the Primary Years. Published by Drama Resource.
- Goleman, D. 2009. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. 11. painos. Suom. Jaakko Kankaanpää. Helsinki: Otava. Alkuperäisjulkaisu 1995.
- Harviainen, L., Marila, E., Mikkola, L., Pörhölä, M., Valkonen, T., Valo, M. & Ylinen, A. 2002. Non-verbaalinen viestintä. Jyväskylän yliopiston viestintätieteiden laitos, Viestintätieteiden yliopistoverkosto ja Jyväskylän yliopiston virtuaaliyliopistohanke. Viitattu 17.1.2016, <<https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/vuorovaikutus/viestinta/nonverbaalinen.html>>.

Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueina. Draamakasvatuksen vakava leikillisuus. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 201. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 5.5.2016, <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24952/9789513940065.pdf>>.

Helminen, J. 1989. Näyttämölle! Ilmaisutaidon harjoituskirja. Porvoo-Helsinki-Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Johnstone, K. 1996. Impro. Improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen. Suom. Simo Routarinne. Helsinki: Yliopistopaino. Alkuperäisjulkaisu 1987.

Kalliopuska, M. 1997. Empatia - tie ihmisyyteen. Helsinki: Kirjayhtymä.

Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan. – Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Draamatyö.

Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000.

Kinnunen, H. 2015. Laulajan ilmaisharjoituksia. Toiminnallisuus laulajan ilmaisun vapauttajana. Turun ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.2.2016, <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96640/Kinnunen_Hanna.pdf?sequence=1>.

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Käytännön opas laulajille, kuorolaisille, kuoronjohtajille ja kaikille oman äänensä vapauttamisesta ja kehittämisestä kiinnostuneille. Helsinki: Sulasol.

Koponen, P 2004. Improkirja. Helsinki: Like.

Kurkela, K 1994. Yksityisen ja yhteisen rajalla. Musiikin esittämisen emotionaalisista ja kognitiivisista ulottuvuuksista. Teoksessa Esiintyjä – taiteen tulkki (toim. R. Ojala), 77–115. Porvoo-Helsinki-Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Laukka, S. & Mönkkönen, J. 2006. Draamasta potkua luokkiin – draamaopetussuunnitelmasta uusia ideoita. Oulun kaupungin draamaopetussuunnitelma. Oulun kaupungin opetusvirasto, Nukun lastenkulttuuri ja Taikalamppu.

Laukka, S. & Mönkkönen, J. 2007. Yhtä draamaa. Oulun kaupungin draamaopetussuunnitelma. Helsinki: Draamatyö.

Lehtonen, J. & Lintunen, J. 1995. Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta II. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus ja opettajankoulutuslaitos.

Levanen, L. 1998. Eläytyminen ja etäännyttäminen teatterikasvatuksessa. Eläytymisen ja etäännyttämisen suhde ja rooli sosialistiseen ja realismiin pohjautuvan teatteritaiteellisen viestinnän ja vaikuttamisen perusteissa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja.

Niemi, I. 1994. Kallioluolista kadunkulmaan. Esittäminen – osa ihmisenä olemista. Teoksessa Esiintyjä – taiteen tulkki (toim. R. Ojala), 11–30. Porvoo-Helsinki-Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Ratilainen, T. 2015. Laulajan tunneilmaisu. Tunteiden tunnusmerkit kehossa ja äänessä. Metropolia ammattikorkeakoulu. Musiikin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 14.4.2016, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94594/Ratilainen_Taru.pdf?sequence=1>.

Routarinne, S. 2004. Improvisoi!. Tampere: Tammi.

Routarinne, S. 2007. Valta ja vuorovaikutus. Statusilmaisun perusteet. Keuruu: Tammi.

Saari, M. 2001. Tunne älysi, älyä tuntevasi. Opas oman ja työyhteisön tunneälyn kehittämiseen. Helsinki: WSOY.

Suihko, K. 1995. Pedagoginen draama sosiaalisten roolien oppimisen välineenä. Teoksessa Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta II. (toim. J. Lehtonen & J. Lintunen), 139–150. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus ja opettajankoulutuslaitos.

Arvoisa laulunopettaja ja/tai esiintyvä taiteilija

Teemme Oulun ammattikorkeakoulun musiikkipedagogin tutkintoa varten opinnäytetyötä mielikuvien ja tunneimprovisaation hyödyistä tai laulunopetuksessa ja esiintyvän taiteilijan työssä. Olemme kiinnostuneet siitä, miten mielikuvat ja tunneilmaisuus auttavat musiikin tulkinnassa ja miten ne edistävät lauluoppilaan ja laulajan lauluteknistä kehittymistä.

Tutkimme, miten mielikuvat ja tunneilmaisuharjoitteet tukevat laulupedagogin ja esiintyvän taiteilijan työtä sekä lauluoppilaan oppimisprosessia. Olemme kiinnostuneet, millä tavoin ja missä määrin laulupedagogit, laulajat ja laulua harrastavat tai opiskelevat kokevat hyötyvänsä mielikuva- ja tunneilmaisuharjoituksista vai kokevatko he niistä olevan enemmän haittaa.

Keräämme haastattelulomakkeiden avulla tutkimusaineistoa sekä laulun harrastajilta että laulua ammattimaisesti opiskelevilta lauluoppilailta ja heidän opettajiltaan sekä laulajan työtä tekeviltä esiintyviltä taiteilijoilta. Tutkimuksen on tarkoitus olla kvantitatiivis-kvalitatiivinen. Haastateltavien nimet eivät tule näkymään opinnäytetutkielmassamme, vaan käytämme tarvittaessa numerointia tai keksittyjä peitenimiä.

Toivoisimme teidän ystävällisesti vastaavan haastattelulomakkeen kysymyksiin ja luovuttamaan lomakkeen allekirjoittaneille. Voitte vastata joko paperiseen lomakkeeseen tai sähköpostin liitetiedostona lähetettyyn lomakkeeseen, jolloin voitte lähettää lomakkeen muokattuna takaikisn sähköpostin välityksellä. Pyydämme palauttamaan lomakkeen 25.11. mennessä.

Kiittäen yhteistyöstänne

Outi Aine-Junttila

Johanna Kropsu

Arvoisa kyselyyn vastaaja.

Kyselylomakkeessa on vastaajien taustaa kartoittava rastitustehtävä ja avoimia kysymyksiä. Valitse avoimista kysymyksistä joko kohta 1, 2 tai 3 ja vastaa kysymyksiin. Jos teen sekä opetus- että esiintymistehtäviä, vastaa molempiin kohtiin yksi (1) ja kaksi (2). Jos näiden lisäksi käyt säännöllisesti laulutunneilla, vastaa myös kohtaan kolme (3). Laulun harrastajat vastaavat avoimien kysymysten osalta vain kohtaan kolme (3), tai mahdollisesti tämän lisäksi kohtaan kaksi (2), jos esiintyvät säännöllisesti.

Rastita oikeat vaihtoehdot kapeisiin sarakkeisiin. Rasteja voi olla samalla vaakarivillä enemmän kuin yksi.

Olen nainen	Olen mies				
Olen 18 – 25 -vuotias	Olen 26 – 35 -vuotias	Olen 36 – 45 -vuotias	Olen 46 – 55 -vuotias	Olen 56 -70 -vuotias	
Olen laulupedagogi	Olen laulupedagogiksi opiskeleva	Olen klassisen yksinlaulun harrastaja	Olen esiintyvä taiteilija	Olen esiintyvä taiteilija, opetan myös lauluoppilaita	
Esiinnyn oopperoissa solistitehtävissä	Esiinnyn oopperoissa tai opereteissa kuorotehtävissä	Esiinnyn opereteissa ja /tai musiikaleissa solistitehtävissä	Esiinnyn lied-konserteissa	Esiinnyn muissa konserteissa solistitehtävissä	Esiinnyn muissa konserteissa kuorolaulajana
Minulla on teatteri-ilmaisun koulutusta	Minulla ei ole teatteri-ilmaisun koulutusta	Olen koulutettu näyttelijä			

Oletuksemme on, että laulupedagogit ovat myös esiintyviä taiteilijoita.

IMPROVISAATIO: Improvisaatiolla tarkoitamme tässä lomakkeessa lähinnä teatteri-ilmaisun improvisaatiota. Se on kuin teatteria, jota ei ole ennalta käsikirjoitettu. Improvisaatiot voivat olla hyvin lyhyitä, vain hetken kestäviä toiminnallisia tuokioita tai pitkiä harjoituksia. Laulupedagogi, laulutunneilla käyvä ja esiintyjä voivat improta hetken mielijohteesta, jos tilanne sitä kaipaa.

TUNNEILMAISUHARJOITUS: Tunneilmaisuharjoituksella tarkoitamme tässä lomakkeessa sellaisia improvisaatiotyyppisiä harjoituksia, joissa jokin tunne on voimakkaasti mukana.

MIELIKUVA: Mielikuvalla tarkoitamme tässä lomakkeessa seuraavaa: Vuorovaikutuksessa voidaan käyttää mielikuvia, jos halutaan tehdä abstraktista tai silmiltä piilossa olevasta asiasta konkreettisempaa. Mielikuva voi olla esimerkiksi vertauskuva, jonka vuorovaikutuksessa oleva henkilö keksii keskustelun aikana tai on aiemmin keksinyt kuvaamaan jotakin asiaa, jota ei osaa tai halua kertoa konkreettisella tasolla.

**1. Avoimia kysymyksiä laulupedagogeille ja laulupedagogian opiskelijoille
= henkilöille, jotka opettavat lauluoppilaita**

**Jos teet myös esiintyvän taiteilijan työtä, vastaathan myös kysymyksiin kohdassa 2.
Jos lisäksi käyt itse laulutunneilla, vastaathan myös kysymyksiin kohdassa 3.**

Kerro omin sanoin:

1) Käytätkö mielikuvia ja tunneilmaisuharjoitteita opettaessasi lauluteknisiä asioita? Millaisia lauluteknisiä asioita?

2) Millaisten asioiden opettamisessa käytät mielikuvia ja tunneimprovisaatioharjoituksia? Millaisten mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitteiden olet havainnut toimivan hyvin? (Kerro esimerkiksi muutamman esimerkin avulla)

3) Ovatko oppilaasi yleensä ymmärtäneet hyvin tarjoamasi mielikuvat, vai onko niistä pitänyt keskustella? Onko oppilaasi itse keksinyt mielikuvia, joista on selvästi ollut hyötyä hänen lauluteknisessä tai tulkinnallisessa kehityksessään?

4) Miten oppilaasi ovat suhtautuneet tunneilmaisuharjoitteisiin? (ovatko ujostelleet, jännittäneet, heittäytyneet tai suhtautuneet jollakin muulla tavalla?)

5) Millaisia mielikuvia ja tunneilmaisuharjoitteita käytät joihinkin tiettyihin ongelmiin? (Voit pohtia kysymystä esimerkiksi siitä näkökulmasta, auttaako jokin mielikuva tai tunneilmaisuharjoitus lihas-
tasolla oppilaan tekemiseen, esimerkiksi aktivoiden oppilaan laululihaksistoa tai vaikuttaen hengitystekniikkaan.)

6) Jos olet havainnut joidenkin mielikuvien ja tunneilmaisuharjoitusten auttavan joihinkin tiettyihin ongelmiin, käytätkö samoja keinoja kaikkien oppilaiden opettamisessa, vai vaihtelevatko toimivat mielikuvat ja tunneilmaisuharjoitukset oppilaan mukaan?

7) Mistä mielestäsi johtuu, että mielikuvat ja tunneilmaisuharjoitteet voivat auttaa laulutunneilla käyvää laulunopiskelijaa tai harrastajaa?

2. Avoimia kysymyksiä esiintyvälle taiteilijalle

Jos teet myös opetustyötä, vastaathan kysymyksiin kohdassa yksi (1).

Jos käyt laulutunneilla, vastaathan myös kohtaan kolme (3).

Kerro omin sanoin:

1) Jos opettelet roolia tai uutta konserttiohjelmistoa, käytätkö mielikuvaharjoituksia? Millaisia? Miten ne auttavat sinua sisäistämään roolihenkilön olemuksen ja syventämään laulettavan tekstin tulkintaa?

2) Jos opettelet roolia tai uutta konserttiohjelmistoa, harjoitteletko tunneimprovisaation keinoin? Millaisia keinoja käytät? Miten koet hyötyväsi niistä?

3) Millaisia keinoja käytät, kun sinun pitäisi tulkita roolihenkilön tunnetiloja? Haetko tunteet omista tunnekokemuksistasi, esimerkiksi omista surun kokemuksista, jos roolihenkilö on surullinen?

4) Miten pääset lavatyöskentelyssä musiikin ja roolihahmon edellyttämään tunnetilaan?

5) Miten hallitset tunteet, ettei esimerkiksi suru pääse liian suureksi? Miten siis etäännytät tunnekokemuksen itsestäsi tai itsesi tunnekokemuksesta?

6) Onko sinulla kokemusta siitä, että omat tunteesi olisivat joskus nousseet niin pintaan, että niitä olisi ollut vaikea hallita? Millaisia kokemuksia?

7) Miten etäännytät omat kipeät tunteesi vaikeissa esiintymistilanteissa, kuten esimerkiksi hautaisissa?

3. Avoimia kysymyksiä laulutunneilla käyville klassisen yksinlaulun harrastajille, opiskelijoille tai ammattiin jo valmistuneille laulajille.

Kerro omin sanoin:

1) Kerro esimerkkejä mielikuvista, joita opettajasi on käyttänyt, ja arvioi, miten mielikuvat ovat auttaneet sinua laulutekniikan oppimisessa. Oletko esimerkiksi oppinut hengitystekniikkaa tai jotakin muuta fyysisen tason asiaa mielikuvien avulla?

2) Ymmärrätkö yleensä helposti opettajasi tarjoamat mielikuvat?

3) Oletko itse keksinyt toimivia mielikuvia? Millaisia? Mihin asioihin koet niiden auttavan? Käytätkö niitä harjoitellessasi? Miten koet hyötyväsi niistä?

4) Onko opettajasi teettänyt sinulla tunneilmaisuharjoituksia? Millaisia? Oletko mielestäsi hyötynyt niistä? Millä tavalla?

5) Miten suhtaudut tunneilmaisuharjoituksiin? Koetko ne mukaviksi, helpoiksi, vaikeiksi, ujostuttaviksi, jännittäviksi tai epämiellyttäviksi? Tuleeko jotakin muuta kokemusta mieleen? Mistä arvelet sen johtuvan?

6) Millaisissa tilanteissa laulutunneilla tunneilmaisuharjoitusten tekeminen on mielestäsi helppoa? Miksi se on helppoa?

7) Millaisissa tilanteissa laulutunneilla tunneilmaisuharjoitusten tekeminen on vaikeaa? Miksi se on vaikeaa?

8) Mitä ajattelet laulujen tulkitsemisesta? Onko tulkinta sinulle helppoa tai vaikeaa? Miksi? Mitä keinoja käytät voidaksesi tulkita esitettävän kappaleen musiikkia ja sanoja?

9) Jos esiinnyt, käytätkö mielikuvia ja tunneilmaisuharjoituksia valmistautuessasi esiintymään, tai itse esiintymistilanteessa? Millaisista olet kokenut olevan apua? Mistä arvelet asian johtuvan?

IMPROVISAATIOTYÖPAJA LAULUPEDAGOGIOPISKELIJOILLE**DRAAMAHARJOITUKSIA****TIETOISUUS- JA RYHMÄYTYMISHARJOITUKSIA****KEHON HERÄTYSLEIKKI**

Osallistujat ensin seisovat ja sitten kävelevät vapaasti tilassa ja ohjaaja oheistaa:

- Tunnet varpaat ja jalkapohjat alustaa vasten voimakkaasti ja juurevasti (seisten paikallaan)
- Huoju paikallasi ja tunnet, kuinka juuret pitävät sinut paikallasi. Tunne juurevuus koko kehossasi. Se ei lähde jaloista, vaan kehon keskuksesta kokonaisvaltaisesti.
- Lähde kävelemään tilassa siten, että tiedostat juurevuutesi.
- Sääri liikkuu tehokkaasti heilauttaen ja polvet nousevat askelluksessa. Kehu omia sääriäsi.
- Nyt kävelet nostaen reisiä. Jalka heilahtaa pitkänä ja suorana eteen. Kehu vahvoja reisiäsi.
- Kävele lantiota liikutellen ja tunnustellen, miten se liikkuu mahdollisimman luontevasti.
- Kehu nyt keskikehoasi, miten se tuntuukaan juurevalta ja miten siellä asuukin mahtava laulajan voima.
- Kävele pyöritellen hartioitasi molempiin suuntiin
- Pyörittele käsivarsiasi kuin olisit tuulimylly
- Nosta ja laske hartioitasi
- Pysähdy paikallesi ja tunne edelleen juurevuus itsessäsi. Sinulla on yhteys maahan, mutta sisälläsi kurottelet samalla kohti taivasta. Älä unohda keskikehossa asuvaa laulajan voimaa.

STATUSHARJOITUKSET

alastatus, neutraali ja ylästatus:

1) kokeillaan ryhmässä eri statuksia. Millainen asento ja ilme on, jos kuvittelee olevansa köyhä ja osaton kerjäläinen - ehkä sairas ja nälkäinenkin? Miten asento ja ilme muuttuvat, kun kuvittelee olevansa tasa-arvoinen muiden kanssa? Miten asento ja ilme muuttuvat, kun kuvittelee kasvavansa majesteetiksi? Harjoituksen tarkoituksena on saada tekijät kokemaan fyysisiä tuntemuksia sen mukaan, mikä on mielentila ja ajatus statuksesta eli asemastaan.

2) Statusharjoitus pariharjoituksena: Pari seisovat vastakkain neutraalissa asennossa. Sanattomasti he tarkkailevat toisiaan ja kun toinen alkaa muuttua kohti ylästatusta, toinen alkaa muuttua kohti alastatusta ja päinvastoin.

3) Statusharjoitus ryhmänä: Kerjäläinen, kansalainen ja kuningas

Pohdittavaa harjoitusten jälkeen: Missä kohden kehoa tuntuu lihastasolla aktiivista? Mikä aiheuttaa lihasten aktivoitumisen? Mitä tunteita vajoaminen alastatukseen herättää? Mitä tunteita kasvaminen ylästatukseen herättää? Johtuvatko tunteet vajoamisesta ja kasvamisesta, vai johtuvatko vajoaminen ja kasvaminen tunteista?

TUNNEKUVA -impro

YKSIÖ- JA RYHMÄHARJOITUS TUNNETILOISTA (omien tunnekokemusten mieleen palauttamista)

Seistään piirissä. Kokeillaan erilaisten tunnetilojen löytämistä ohjaajan ohjeiden avulla.

Perustunteet: viha, rakkaus, pelko, hämmästys, inho, suru, onnellisuus

(variaatioita ovat esimerkiksi haikeus, kateus, jännitys...)

Ohjaaja kertoo jonkin kehystarinan, jonka avulla tai jonkin vastaavan tapahtuman miettimisen avulla osallistujat pääsevät kokeilemaan tunnetilaan syventymistä. On tärkeää, ettei surua ilmaista vain surullisen ilmeen avulla, vaan että ihminen kokee tunnetilan omassa kehossaan. Silmiin saat-
taa jopa kihota kyyneliä.

- Miten osallistujat reagoivat, kun jokin pelottava otus, esimerkiksi käärme luikertelee jalkojen juuressa tai ampiainen surisee niskan lähistöllä? Huudetaan "hyi". Miten ääni ja keho toimivat, kun tauskalla on pelko otuksesta?
- Kuvitellaan, että joku olisi lyönyt tai tönäissyt kipeästi. Osallistujat reagoivat mielikuvaan huutamalla esimerkiksi "ai!"

TUNTEITA ILMAISEVIA IMPROVISAATIOHARJOITUKSIA

asiantuntija-tulkki: Improvisaatiotekniikka, jossa asiantuntija pitää luentoa siansaksaksi, ja tulkki tulkkaa yleisölle. Harjoitus toteutetaan siten, että valitaan ryhmästä kaksi vapaaehtoista. Tulkki menee tilasta ulos hetkeksi, jolloin asiantuntija yhdessä ryhmän kanssa miettii, mikä voisi olla luennon tai kertomuksen aihe. Tulkki pyydetään sisälle ja improvisaatio voi alkaa. Laulopedagogiopiskelijoiden ryhmässä asiantuntija kertoo esimerkiksi rakastuneen naisen tai miehen näkökulmasta siitä, miten tuskallista on olla erossa rakastetusta.

TUNNEIMPROVISAATIOHARJOITUS RYHMÄSSÄ

Yhden sanan tai repliikin avulla ilmaistaan monenlaisia tunteita

Otetaan kyniä ja paperia. Osallistujat kirjoittavat kukin omalle omalle paperille sanan tai repliikin. Replikki voi kysymys, pyyntö, käsky, vastaus, huuto, toteamus, ehdotus... Laput sekoitetaan ja jokainen osallistuja poimii yhden lapun omalla vuorollaan esittääkseen siinä olevan lauseen kahdella eri tavalla. Kuulijat ovat silmät kiinni. Heräsikö kuulijoissa sama tilanne assosiaatio, jota esittäjä tavoitteli. Mistä kuulijoiden saama vaikutelma syntyi?

HYPPÄÄ ROOLIIN - TUNTEITA HYÖDYNTÄVIÄ YKSILÖHARJOITUKSIA ROOLIIN ELÄYTYEN miestennielijä-Carmen, keimaileva Marilyn Monroe, kuuma Elvis Presley, keuhkotautinen Mimi, Petetty ja surullinen kreivitär, Leporello, Don Giovanni, Donna Anna, vihainen Donna Elvira, Valkyyria-hahmo, Scarpia jne.

Miten kävelee Carmen? Mistä Carmenin kävely lähtee? Lähteekö siitä, että heiluttaa lanteita, vai kenties siitä, että Carmen uskoo olevansa miesten mieleen. Hän aistii ja tietää olevansa seksikäs eikä hänen tarvitse keikuttaa lanteitaan.

Laulutunneilla voi teettää melkein mitä harjoitusta vain tunneimprovisaation avulla. Improvisation ei tarvitse olla kovin selkeästi näkyvää. Usein oppilas saavuttaa äänellisesti paremman lopputuloksen vain ajattelemalla jotakin tunnetta.

Palaute Tunneimprovisaatiotyöpajasta

3.11.2015

Oletko aiemmin tehnyt improvisaatioharjoitteita?

Mitkä työpajan harjoitukset olivat mielestäsi toimivia? Miksi?

Koitko hyötyväsi improvisaatiotyöpajasta? Millä tavalla?

Koetko, että vastaavista olisi hyötyä jatkossa?

Miten kuvittelisit improvisaatiotyöpajan auttavan sinua laulupedagogin työssä?

Miten voisit kuvitella soveltavasi työpajan harjoituksia opetustyössä?

Herättivätkö improvisaatiotyöpajan harjoitteet uusia ideoita, joita voit hyödyntää? Millaisia?

Koetko laulupedagogina tarvitsevasi enemmän draamakoulutusta?

Millaista draamakoulutusta koet tarvitsevasi?

VASTAAJA- NUME- ROINTI	SUKU- PUOLI	IKÄ	MUSIIKKIALAN KOULUTUS/TYÖ	TEATTERI- ALAN KOULU- TUS/TYÖ	KLASSISEN LAULUN HAR- RASTAJA
VASTAAJA 1	nainen	36-45	laulupedagogi esiintyvä taiteilija		
VASTAAJA 2	nainen	26-35	laulupedagogi. esiintyvä taiteilija		
VASTAAJA 3	nainen	26-35	laulupedagogi, esiintyvä taiteilija		
VASTAAJA 4	nainen	26-35	laulupedagogiopiske- lija, esiintyvä taiteilija		
VASTAAJA 5	mies	36-45	esiintyvä taiteilija, laulunopettaja		
VASTAAJA 6	nainen	36-46	laulua opettava (opin- not jääneet kesken), esiintyvä taiteilija		
vastaaja 7	nainen	26-35	laulupedagogi, muusikko, esiintyvä taiteilija		
vastaaja 8	nainen	36-45	laulupedagogiopiske- lija (ei vielä opeta), esiintyvä taiteilija		
vastaaja 9	nainen	26-35	laulupedagogiopiske- lija, esiintyvä taiteilija		
vastaaja 10	nainen	46-55	laulupedagogiopiske- lija, esiintyvä taiteilija		
Vastaaja 11	nainen	18-25	laulupedagogiopiske- lija, esiintyvä taiteilija		
Vastaaja 12	nainen	26-35	laulupedagogiopiske- lija, esiintyvä taiteilija		
Vastaaja 13	nainen	26-35	laulupedagogiopiske- lija, esiintyvä taiteilija		
vastaaja 14	mies	26-35	esiintyy ja käy laulu- tunneilla, ei opeta		
vastaaja 15	mies	36-45	esiintyvä taiteilija ei opeta klassista lau- lua	teatteri-il- maisun oh- jaaja	käy laulutun- neilla

vastaaja 16	nainen	18-25	opiskelee esittävän taiteen linjalla klassista laulua, ei opeta		
vastaaja 17	mies	26-35	esiintyvä taiteilija, klassisen laulun harrastaja		
vastaaja 18	nainen	46-55			klassisen laulun harrastaja: laulaa sekakuorossa ja käy laulutunneilla
vastaaja 19	nainen	26-35			klassisen laulun harrastaja: laulaa sekakuorossa ja käy laulutunneilla
vastaaja 20	mies	18-25			klassisen laulun harrastaja: laulaa sekakuorossa ja käy laulutunneilla